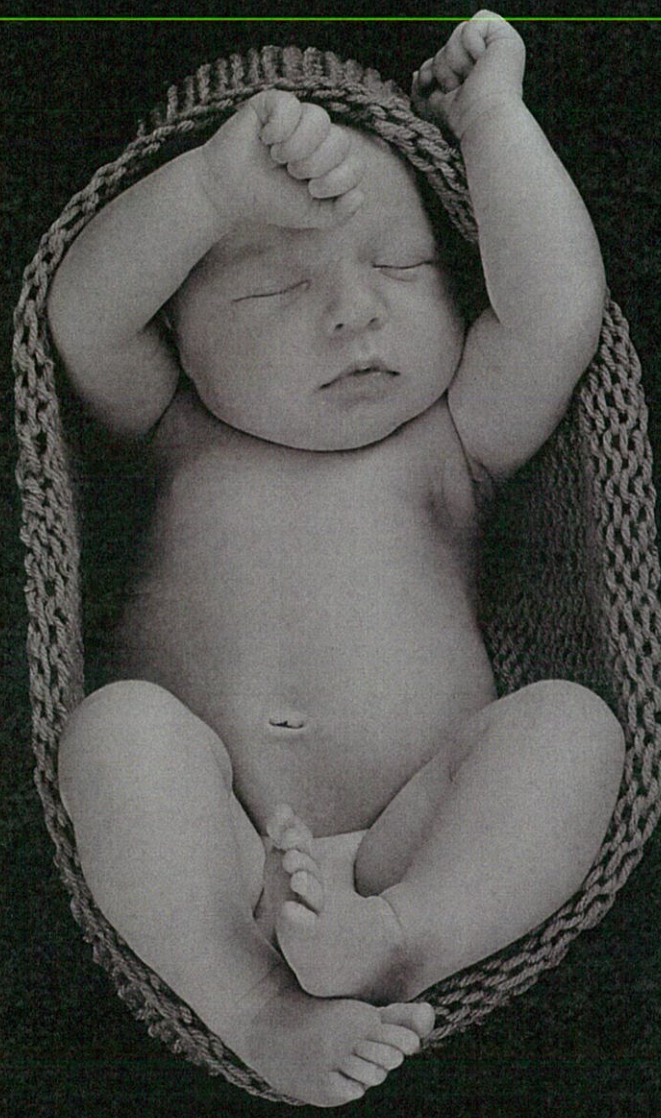
ઈચ્છિત સંતાનની પ્રાપ્તિ માટેનું પ્રાચીન વિજ્ઞાન

ગર્ભસંસ્કાર



સુધારો બીજમાં થાય, વૃક્ષમાં નહીં.

સુરેશ-અલકા પ્રજાપતિ

GARBHSANSKAR (a book on pre-natal education)

પુસ્તક : ગર્ભસંસ્કાર

લેખન : સુરેશ-અલકા પ્રજાપતિ
વિભાવના : પારસ પરમાર, પ્રશાંત અગ્રવાલ

પ્રકાશક : ઈન્ફીનીટી ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન, અમદાવાદ.
ફોન : ૯૪૦૯૪ ૪૨૭૭૭
Website : www.infinity-india.org
E-mail : info@infinity-india.org

આવૃત્તિ : દ્વિતીય, ફેબ્રુઆરી, ૨૦૧૩
પ્રત : ૩,૦૦૦ (કુલ પ્રત : ૬,૦૦૦)
મૂલ્ય : ૩૦૦ રૂ.

લે-આઉટ : શ્વેતલ ગજ્જર
મુદ્રક : અજય ઓફસેટ, અમદાવાદ. ફોન નં.: ૯૮૨૫૪ ૭૭૭૪૫

કોપીરાઈટ : **© ઈન્ફીનીટી ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન**
આ પુસ્તકના કોઈપણ અંશો કોઈપણ સ્વરૂપે રજૂ કરવા માટે પ્રકાશકની લેખિત પરવાનગી મેળવવી અનિવાર્ય છે.

Copyright: © Infinity India Foundation
All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any form or by any means without permission in writing from the publisher, except for brief quotations embodied in reviews and articles.

Images are purchased having legal rights.

(અમુક ચિત્રો અને ફોટોગ્રાફ્સની મદદ બદલ તમામ ચિત્રકારો, સંસ્થાઓ અને ફોટોગ્રાફર્સનો હાર્દિક આભાર.)

પ્રકાશક
ઈન્ફીનીટી ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન,
અમદાવાદ.

અર્પણ

કોઈ જ આધુનિક સાધનો વિના

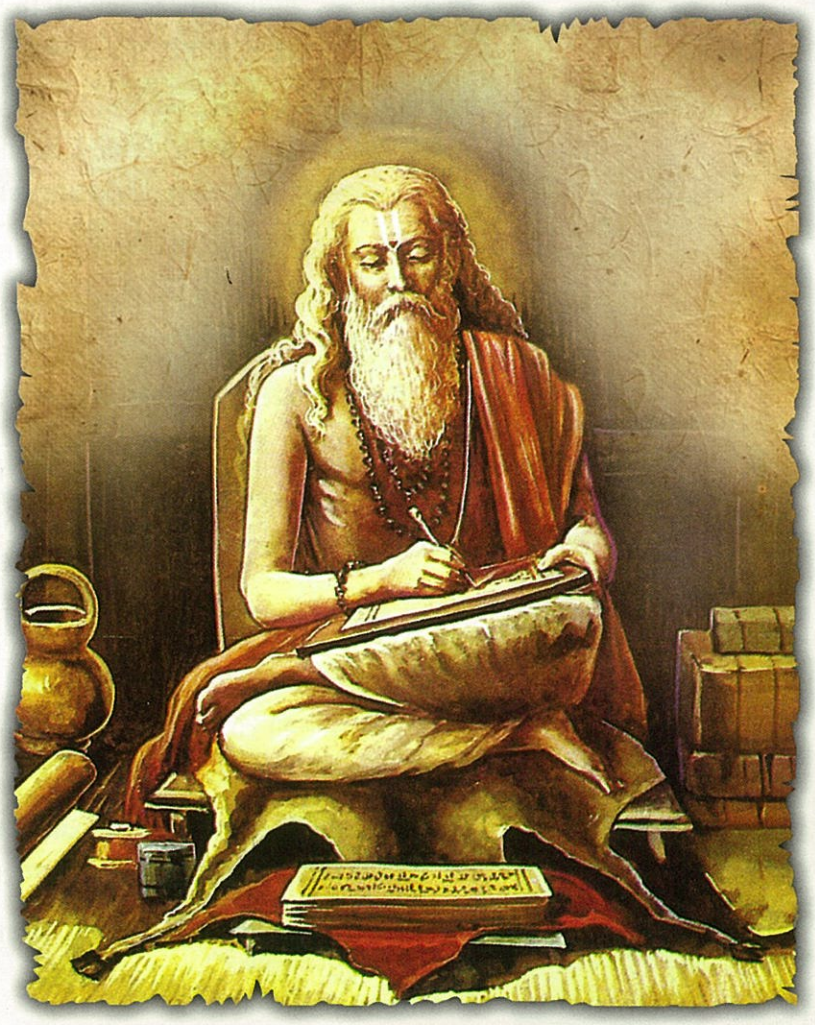
કેવળ પોતાની દિવ્ય શક્તિથી ગર્ભસંસ્કારનું અદ્‌ભુત જ્ઞાન આપનાર

ભારતીય હિંદુ ઋષિઓને...

તથા હિંદુ સંસ્કૃતિને વિશ્વગુરુ બનાવવા જન્મનાર

અસંખ્ય આર્યપુત્રોને...

આ જ્ઞાન થકી ભારતમાં ફરી એક વાર અનેક અવતારો, ઋષિઓ,
સમર્થ સંતો, મહાપુરુષો અને સદ્‌ગૃહસ્થો પ્રગટે એવી અપેક્ષા સહ...



રહસ્યના વિશ્વમાં સ્વાગતમ્

શું તમે આ રહસ્ય જાણો છો ?

- પ્રહ્લાદ, ધ્રુવ, નારદ, નરસિંહ, તુકારામ, એકનાથ જેવા મહાન ભક્તો કેવી રીતે બન્યા ? તેની પાછળ એક **રહસ્ય** છે.
- વશિષ્ઠ, દધીચિ, યાજ્ઞવલ્ક્ય, વ્યાસ, સાંદીપનિ જેવા મહાન ગુરુઓના સર્જન પાછળ પણ એક **રહસ્ય** છે.
- સીતા, મંદોદરી, દ્રૌપદી, સાવિત્રી, તારા જેવી સતીશિરોમણી બનવા પાછળ પણ એક **રહસ્ય** છે.
- યુધિષ્ઠિર, નળ, હરિશ્ચંદ્ર, ગાંધી જેવા સત્યનિષ્ઠ મહાપુરુષોના જન્મ પાછળ એક **રહસ્ય** છે.
- અર્જુન, કર્ણ, ભીષ્મ, અભિમન્યુ, પરશુરામ, પૃથ્વીરાજ ચૌહાણ, મહારાણા પ્રતાપ, શિવાજી, નેપોલિયન, લક્ષ્મીબાઈ જેવા અસાધારણ વીરત્વ ધરાવનાર યોદ્ધાઓ કેવી રીતે બન્યા ? તેનું પણ એક **રહસ્ય** છે.
- કાલિદાસ, બાણ, ભવભૂતિ, શેક્સપિયર, મિલ્ટન વગેરે જેવા ઉત્તમ કવિઓ કેવી રીતે બન્યા ? તેનું એક **રહસ્ય** છે.

ઉપરનાં દૃષ્ટાંતો કેવળ અકસ્માત ન હતાં, તેમના બધાનાં સર્જન પાછળ એક સર્વસામાન્ય રહસ્ય છે.

દુનિયામાં જન્મનાર પ્રત્યેક અદ્‌ભુત, દિવ્ય અને આશ્ચર્યકારી વ્યક્તિત્વના અસ્તિત્વ પાછળ એક રહસ્ય છે.

આ રહસ્ય તમને બદલી નાંખશે.

આ પુસ્તકમાં આવા જ એક **રહસ્ય**ને ખોલવામાં આવી રહ્યું છે. એ જાણશો તો તમારા ઘરે પણ ઉપર પ્રમાણેનાં તમને ઇચ્છિત સંતાનો અવતરે... ખરેખર...

તમને નહીં મનાય પણ હું આ વાત અતિ વિશ્વાસપૂર્વક કહું છું. તમે પણ એ વાત ચોક્કસ અનુભવશો.

આ વાત વેદ-ઉપિનષદોમાં હતી. કાળક્રમે વિસરાઈ છે. પરંતુ હવે તેના પુનર્જાગરણનો સમય છે.

- લેખક

'આ પુસ્તક દરેકે વાંચવું જ જોઈએ.'

ડૉ. પ્રજ્ઞેશ શાહ

'ગર્ભસંસ્કાર' પુસ્તકમાં ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક રીતે આવનાર બાળકના માનસિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ માટેના વ્યવહારુ અને આચરણમાં મૂકી શકાય તેવા પ્રયત્નો સૂચવેલા છે. જે આજના કાળમાં ખૂબ જ આવશ્યક છે.

આ સંપૂર્ણ પુસ્તક દરેક યુવાને લગ્ન કરતાં પહેલાં અવશ્ય વાંચવું જોઈએ.

આપણાં શાસ્ત્રોમાં ૧૬ સંસ્કારની વાત વૈજ્ઞાનિક રીતે આપેલી જ છે. પરંતુ આજના કાળમાં સંસ્કારોની આવશ્યકતા સમજવી અને તેના માટે પ્રામાણિક પ્રયત્ન કરવો, તે ભૂલાતું જાય છે. ઈશ્વરે આપણને વિશિષ્ટ હેતુસર આ દુનિયામાં મોકલ્યા હોય, તો એક બુદ્ધિશાળી માનવી (માનવી એટલે જે પશુ નથી તે. પશુ કરતાં વિશિષ્ટ રીતે વિચારી શકે અને આચરણમાં મૂકી શકે, તે જ સાચો મનુષ્ય) તરીકે આપણે આપણા જીવનમાં આવા સંસ્કારોના સિંચન માટે પ્રયત્ન કરવો જ જોઈએ. જેથી આપણે પ્રભુને ગમે તેવું જીવન બનાવી, પ્રભુનો આપણને આ દુનિયામાં મોકલવાનો હેતુ પૂરો કર્યાનો સંતોષ પ્રાપ્ત કરી શકીએ.

જે પણ વ્યક્તિ આ પુસ્તક વાંચશે, તેને ચોક્કસ પ્રભુને ગમતા થવાનું માર્ગદર્શન મળશે. પોતાનું જીવન સુંદર અને પોતાનાં બાળકોને ઉત્કૃષ્ટ બનાવવાનું સ્વપ્ન પૂરું થશે, તેવો મને પૂર્ણ વિશ્વાસ છે.

Pragnesh Shah

Dr. Pragnesh Shah (M.D., FICOG)
એન્ડોસ્કોપીક સર્જન
ભૂતપૂર્વ પ્રમુખ, અમદાવાદ ઓબ્સ્ટેટ્રીક્સ એન્ડ ગાયનેકોલોજીકલ સોસાયટી

આપણામાં માતા-પિતા તરીકેની લાયકાત છે ?

૨૫-૫૦ હજારની નોકરી મેળવવા આપણે ૨૦-૨૫ વર્ષ ભણ્યા. પોતાના ક્ષેત્રમાં નિપુણતા મેળવવા આપણે વર્ષો સુધી સખત અને સતત પુરુષાર્થ કર્યો. દિવસ અને રાત... હંમેશાં એનું જ ચિંતવન.

હવે જરા વિચારીએ...
થોડા પૈસા માટે, થોડી નિપુણતા માટે આપણે
આટલો પુરુષાર્થ કર્યો, પણ એક સાચા માતા-પિતા બનવા માટે,
એક નવા જ જીવનના સર્જન માટે આપણે કેટલું ભણ્યા ?
આપણને ગર્ભસંસ્કાર અને બાળઉછેરનું જ્ઞાન કેટલું ?
લાયકાત વિના માતા-પિતા બની જવાનું ?
શું આપણું હૃદય આ વાત કબૂલતું નથી ? શું આપણે ચીલાચાલુ
સંતાનોનાં જ માતા-પિતા બનવા માંગીએ છીએ ?
પૂર્વ તૈયારી વિના પારણું બાંધવાનું ?

માણસ વિચારતો નથી !

મનુષ્ય તેને જે જોઈએ છે, તે મેળવે છે.
એક ધોતિયું લેવા, એક માટલું લેવા
એક ફ્રિજ લેવા... ટૂંકમાં ટાંકણીથી
લઈને ગાડી સુધી તે પાકી ખાતરી
કરીને વસ્તુ મેળવે છે.

પરંતુ તે એક જ બાબતે આંધળો છે.
ફાવે ત્યાં લગ્ન કરે છે. આવેશવશ
થઈ પશુની જેમ વાસનાની તૃપ્તિ કરે
છે અને એ અજ્ઞાની પ્રવૃત્તિથી કેવા
બાળકો જન્મશે, તેનો તે વિચાર જ
કરતો નથી!

૧૦૦ વર્ષનું કામ ૯ મહિનામાં

૧૦૦ વર્ષ સુધી ઉત્તમ શિક્ષકો, ઉત્તમ શાળા, ઉત્તમ વાતાવરણ, ઉત્તમ ધર્મગ્રંથ કે પ્રવચન વગેરે વચ્ચે બાળકને જન્મ બાદ રાખવા કરતાં તે ગર્ભમાં હોય ત્યારે ૯ મહિના રાખેલી કાળજી વધુ રંગ લાવે છે. આ વાત પરમ સત્ય છે. આમાં જરાય શંકા નથી.

વૃક્ષ નાનું હોય ત્યારે તેની છાલ પર જે કોતરીએ તે વૃક્ષના થડ પર જીવનભર કોતરાયેલું રહી જાય છે. જો 'રામ' કોતરીએ, તો 'રામ' અને 'રાવણ' કોતરીએ, તો 'રાવણ'. જેમ જેમ વૃક્ષ મોટું થતું જાય, તેમ તેમ આ નામ પણ મોટું થતું જાય છે. આમ, નાનપણની છાપ જીવનભર ભૂંસાતી નથી.

સંતાનોને ૧૦૦ વર્ષ સુખી જોવા હોય, તો ૯ મહિના ધ્યાન રાખીએ.

બાવળના ઝાડ પર આંબાની કલમ લગાડી, કેરી પકવી શકાય છે. આ નસીબ પર પુરુષાર્થનો વિજય છે. આવું જ ગર્ભસંસ્કાર બાબતે પણ છે. બધું જ દૈવયોગ પર છોડી ન દેવું.

૧ ભૂલનું ફળ : ૪૦ લાખ નિમ્ન સંતાનો

એક સંશોધકે આંકડા બહાર પાડ્યા છે કે કોઈ ગર્ભસંસ્કારના અજ્ઞાની માતાપિતા નિમ્ન પ્રજાને જન્મ આપે, તો ૫૦૦ વર્ષ બાદ એ પરંપરામાં ૪૦ લાખ નિમ્ન સંતાનો પેદા થાય છે. જેનો દોષ ૫૦૦ વર્ષ પહેલાંનાં માતાપિતાને શિરે ગયો કહેવાય.

ક્યાંક આપ આવી કનિષ્ઠ પરંપરાના ભાગીદાર તો નથી થતાને ?

જરા ઊંડાણથી વિચાર કરશો. આપ આપના ક્ષણિક આનંદ ખાતર જગત ઉપર ભાર ન બનશો. અયોગ્ય પ્રજા ન તો પોતે સુખી રહેશે, ન તમને કે કુટુંબને સુખી રહેવા દેશે. જગતને ભારરૂપ બનશે તે જુદું...

બાળક વારંવાર રડે, તેને શિક્ષણ ન ચઢે, વાતે વાતે તેને વાંકું પડે, તે માને નહીં, જિદ્દ કરે ત્યારે માતાપિતા બાળકને દોષિત ઠેરવે છે. પરંતુ જરા વિચારીએ... ગર્ભાધાન પહેલાં કે તે સમયે તમારી પ્રસન્નતા કેવી હતી? આત્મીયતા, ક્રોધ, ચીડ, અણગમો, ટેન્શન, તાણ હતું કે નહીં ? આપણે જેટલી આપણા વ્યવસાયમાં કાળજી લઈએ છીએ, એટલી કાળજી બાળઉછેર અંગે હૃદયથી લઈએ છીએ ખરા?

શું આપણે આપણું ઉત્તરદાયિત્વ સ્વીકારીએ છીએ ?

Jolie
comme
une fleur

... તો વાંક કોનો ?

લોટ, ગોળ, તેલ, મસાલા સારા હોય છતાં રસોઈ સારી ન થાય,
તો વાંક કોનો? વસ્તુનો કે રસોઈયાનો?
રંગો, કેન્વાસ, પીંછી, મોડેલ... વગેરે બધું સારું હોવા છતાં ચિત્ર સારું ન
થાય, તો વાંક કોનો?
રંગોનો કે પેઈન્ટરનો (ચિત્રકારનો)?
બસ આ જ ન્યાયે સંતાન સારાં ન થાય તેની જવાબદારી મહદ્અંશે
માતાપિતાને શિરે જ જાય છે.
કનિષ્ઠ સંતાન માટે કુદરતને કે નસીબને જ દોષ દેવો
એ મૂર્ખતા અને અજ્ઞાન છે.
આટલા કઠોર શબ્દો વાંચી ગભરાઈ ન જતા. આ સત્ય છે, પરંતુ આ કઠોર
શબ્દો દ્વારા જેના માટે પ્રેરણા આપવામાં આવી રહી છે,
તે ગર્ભસંસ્કાર તદ્દન સરળ છે.
બધાં જ માતાપિતા (કોઈ ધર્મ-જ્ઞાતિ-ભણતરનો ભેદ નથી) એ શીખી શકે છે.
આ પુસ્તક એ રહસ્ય શીખવા માટે ગીતા તુલ્ય છે.

કાચા પાયા પર ભવ્ય ઈમારત ન ચણી શકાય.

આ દુનિયામાં બધા જ નિર્બળ, ડફોળ અને અસંસ્કારી માણસો છે,
એવું કહેવાનું તાત્પર્ય નથી.
પરંતુ પ્રશ્ન એ ઊઠે છે કે પરાક્રમી, બુદ્ધિશાળી અને સંસ્કારી
માણસો આટલા ઓછા કેમ છે ? કારણ છે ગર્ભસંસ્કારનું અજ્ઞાન.
ગર્ભમાં જ કે તે પહેલાં શારીરિક-માનસિક શક્તિ, સદ્ગુણ કે
દુર્ગુણના દૃઢ બીજ રોપાઈ ગયાં બાદ કોઈ વ્યાયામ શાળા, શાળા,
વિશ્વવિદ્યાલય કે પ્રવચનો યોજી બાળકને
મહાન બનાવવા પ્રયત્ન કરે તે કેવું
કહેવાય? તો જેમ ખવાઈ ગયેલા -
દોદળા પાયા પર ભવ્ય ઇમારત
ચણવી!

સંતાન કડવા જન્મે તેનું કારણ પણ હોય.

કૌશલ્યાને ત્યાં રામ જન્મે અને કૈકસીને ત્યાં રાવણ જન્મે એ પાછળ કોઈ કારણ નહીં હોય ? શું કુદરત આટલી હદે અંધ છે ? ના, કુદરતમાં ચોક્કસ નિયમ છે. જેમ કડવી દૂધી કે કડવી કાકડી થવા પાછળ કારણ છે, તેમ ઉચ્ચ કે નિમ્ન સંતાન થવા પાછળ કારણ છે. એ કારણ છે ગર્ભસંસ્કારનું જ્ઞાન-અજ્ઞાન.

જાણે કે અજાણે મહાપુરુષોનાં માતા કે પિતા ગર્ભસંસ્કારને જાણતાં હતાં ને જીવનમાં ઉતારતાં હતાં. કારણ વિના કોઈ કાર્ય સંભવિત નથી.

આ સનાતન સત્ય છે.

અમેરિકાનું રૂ તથા ઈઝરાઇલની ખેતી ઉત્તમ થાય છે, તો શું ત્યાં જ સારી જમીન છે ? ત્યાં જ સૂર્ય છે ? ત્યાં જ પાણી છે ? ના... એવું તો અહીં પણ છે. પરંતુ ફેર છે ખેડૂતમાં. અજ્ઞાની ખેડૂત બધું હોવા છતાં ઇચ્છિત પાક લઈ શકતા નથી.

તેવું જ સંતાન પ્રાપ્તિમાં છે.

પેંડા વહેંચવા જેવા સંતાન કેમ જન્મે ?

સંતાનપ્રાપ્તિ સમયે મનુષ્ય પેંડા વહેંચે છે, પણ શું તેને ખબર છે કે મારું સંતાન સારું થશે કે કડવી કાકડી જેવું ઉકરડે નાખવા જેવું થશે ? જગતમાં જોવા મળતા ક્રૂર, સ્વાર્થી, વ્યભિચારી, રાક્ષસીવૃત્તિવાળા, વિષયલંપટ મનુષ્યોના સર્જનનું એક કારણ ગર્ભસંસ્કારનું અજ્ઞાન છે, ઘણા અંશે માતાપિતા જ છે.

પુત્ર કે પુત્રીનું વર્તન જોઈ ખેદ થાય,
તો પોતાનું પૂર્વ જીવન તપાસજો. નક્કી કાંઇક ભૂલ થઈ ગઈ હશે.

આ પુસ્તક નથી, એક આંદોલન છે.

ચિંતા ન કરશો, નિરાશ ન થશો. તમને આવો કોઈ દોષ નહીં લાગે. જો તમે ગર્ભસંસ્કારના નિયમોનું પાલન કરશો તો.

આ નિયમો સાવ સહેલા છે. ઋષિમુનિઓએ આપેલ હાર્દિક સનાતન સત્ય છે. વર્ષોની ગુલામીને લીધે આ જ્ઞાન સામાન્ય જનસમાજમાં વિસરાઈ રહ્યું છે. **પરંતુ ઈન્ફીનીટી ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશને તેને પુનઃ જાગૃત કરવાનું વિચાર્યું છે. આ પુસ્તક એક આંદોલન છે. ઝુંબેશ છે.**

તેમાં જે ભળશે, તે ચોક્કસ સુખી થશે. તે વિશ્વને સુખી કરવામાં પણ ભાગીદાર થશે. ભારતનું-વિશ્વનું ભવિષ્ય ચોક્કસ ઉજ્વળ છે.

અનુક્રમણિકા

અર્પણ ૦૪
પૂર્વભૂમિકા ૦૬
અનુક્રમણિકા ૧૫
■ વિભાગ-૧ : રહસ્ય (ઉપમા સમજૂતી), મદાલસા, માનવજીવનનો પાયો ૧૭
■ વિભાગ-૨ : પૂર્વતૈયારી ૨૫
પાત્ર પસંદગી ૨૬
લગ્ન વિધિ, વૈદિક લગ્નવિધિ : એક અદ્‌ભુત વિભાવના ૨૮
■ વિભાગ-૩ : ગર્ભાધાન ૩૩
કામવાસનાનો હેતુ ૩૪
સંતાન પ્રાપ્તિના શ્રીગણેશ સંયમથી, આર્ષ વચનો ૩૬
ઉચિત સમય ૪૦
ઉત્તમ મનોઅવસ્થા ૪૨
ગર્ભાધાન પહેલાં ધ્યાન-પ્રાર્થના ૪૪
સુયોગ્ય વાતાવરણ ૪૬
■ વિભાગ-૪ : ગર્ભાવસ્થા ૪૯
મા તું ધારે તો ૫૦
સ્વપ્ન જુઓ - ગર્ભાવસ્થા માણો, અર્ધજાગ્રત મન ૫૨
ધર્મગ્રંથ વાંચન ૫૬
સત્સંગના સંસ્કાર, ભક્તિમય દિનચર્યા ૫૮
મંત્રજાપ-પ્રાર્થના ૬૨
સંગીત ૬૪
સાહિત્ય-નવરસ ૬૬
કલાસર્જન ૬૮
હકારાત્મક સૂચનો ૭૦
પ્રાણાયામ-યોગાસન ૭૪
ભોજન ૭૬
બુદ્ધિશાળી સંતાન, પિતાની ભૂમિકા ૭૮
ટાઇમ ટેબલ ૮૨
■ વિભાગ-૫ : પ્રસૂતિ ૮૫
આવકાર ૮૬
ડોક્ટરોની પસંદગી ૮૮
શ્રેષ્ઠ પ્રસૂતિ માટે આટલું તો કરીએ જ ૯૦
■ વિભાગ-૬ : પ્રસૂતિ બાદ ૯૩
૧૮% બુદ્ધિનો વિકાસ ૯૪
જેવું જોશે તેવું કરશે ૯૬
■ અન્ય ૧૦૦-૧૨૪
પ્રશ્નોત્તરી ૧૦૦
ગર્ભસંસ્કારના સત્ય પ્રસંગો ૧૦૪
૯ મહિનાની સર્જનયાત્રા ૧૧૦
સગર્ભા માટે આસનો - કસરતો ૧૧૬
ગર્ભધારણ ગીત, ગર્ભસંસ્કારનો અનુભવ ૧૨૦
લેખક પરિચય ૧૨૨
ઈન્ફીનીટી ઈન્ડિયા પરિચય ૧૨૩
ગર્ભવિષયક ઈન્ફીનીટી ઈન્ડિયાનાં ભાવિ આયોજનો ૧૨૪

ઉપમા સમજૂતી

આ સમગ્ર પુસ્તકમાં ગર્ભસંસ્કારનું જ્ઞાન એક ઉપમાના આધારે સમજાવવામાં આવ્યું છે. તે ઉપમા છે ખેડૂત દ્વારા પાકના સર્જનની પ્રક્રિયા. જેમ શ્રેષ્ઠ ખેડૂત પોતાનાં બુદ્ધિ, આયોજન અને પરિશ્રમથી શ્રેષ્ઠ ખેતી કરી, શ્રેષ્ઠ પાક લે છે, બસ તેમ જ શ્રેષ્ઠ માતા-પિતા ગર્ભસંસ્કારના જ્ઞાનથી શ્રેષ્ઠ સંતાનને જન્મ આપે છે.

મનુસ્મૃતિ કહે છે, 'સ્ત્રી એ ખેતર જેવી છે. પુરુષ બી જેવો છે. કોઈક સ્થળે બીજ ઉત્તમ હોય છે, તો કોઈ સ્થળે સ્ત્રીની યોનિરૂપ ક્ષેત્ર. પરંતુ જ્યાં બીજ અને ક્ષેત્ર, બંને ઉત્તમ હોય ત્યાં પ્રજા ઉત્તમ જન્મે છે.'

ચરક સંહિતા કહે છે, 'ઋતુ, ક્ષેત્ર, જળ અને બીજના સંયોગથી નિશ્ચિત સમયે અંકુર ફૂટે છે, તેમ માનવ જીવનમાં ગર્ભ જન્મે છે.'

... તમને જંગલમાં જેમ-તેમ ઉગેલાં વૃક્ષો જોવાં ગમે કે બગીચામાં સુંદર રીતે ઉછરેલાં વૃક્ષો જોવાં ગમશે ?

જો જીવનબાગ શણગારવો હોય, તો ખેડૂત કે માળીની આ ઉપમાને બરાબર સમજીને જીવનમાં ઉતારવી પડે!!!

ગર્ભસંસ્કાર : એક અદ્‌ભુત રહસ્ય

એક સરખી જમીન, એક સરખાં પાણી, પ્રકાશ અને વાતાવરણ... તેમ છતાં પાકના ઉત્પાદનમાં ફરક શા માટે ? એક ગામમાં એક ખેડૂત મબલખ ઉત્પાદન મેળવે છે અને બીજો ઓછું ઉત્પાદન લઈને દેવું કરતો ફરે છે. આમ કેમ ?

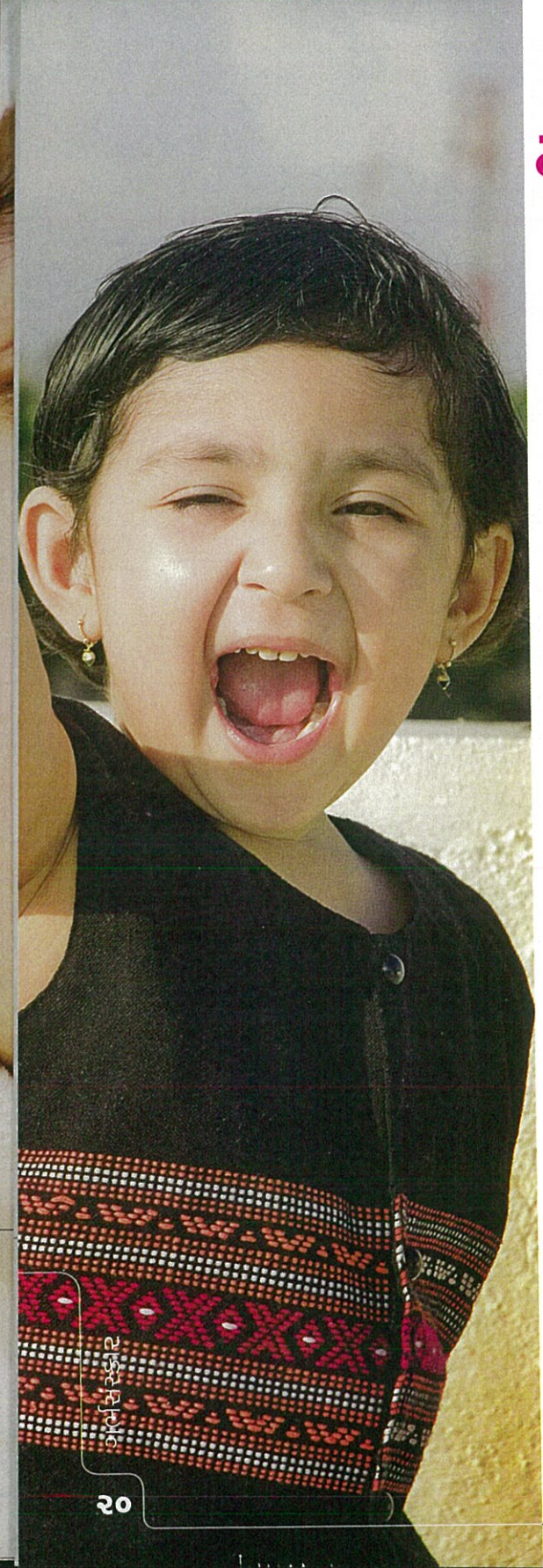
કારણ કે આદર્શ ખેડૂત શ્રેષ્ઠ ઉત્પાદનનું રહસ્ય જાણી ગયો હોય છે. જે બીજા ખેડૂત જાણતા નથી કે જાણવા માગતા નથી. તો ચાલો, કેટલાંક દૃષ્ટાંતો દ્વારા ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્તિના રહસ્યનો - ગર્ભસંસ્કારનો મહિમા સમજીએ.

રાણી મદાલસા શીખવે છે ગર્ભસંસ્કારના પાઠ

કાશીના રાજા ઋતુધ્વજનાં પત્ની મદાલસાની કથા ગર્ભસંસ્કારના તથ્ય ઉપર અદ્‌ભુત પ્રકાશ ફેંકે છે. રાણી મદાલસા આધ્યાત્મિક વૃત્તિનાં હતાં. બાળકના જન્મ પહેલાં તેઓ આવનારા સંતાનના ગુણ, સ્વભાવ અને પ્રકૃતિ કેવાં હશે, તેની ઘોષણા કરી દેતાં. અને પછી તે જ પ્રકારના ગુણોનું સતત ચિંતન કરતાં. તથા તેને યોગ્ય આહાર-વિહાર અપનાવતાં. આ રીતે તેમણે વિક્રાંત, સુબાહુ અને શત્રુમર્દન નામે ત્રણ પુત્રોને જન્મ આપ્યો, જે દરેક સંન્યાસી બની ગયા.

આખરે રાજા ઋતુધ્વજને પોતાના રાજ્યના વારસની ચિંતા થઈ. આથી રાજા ઋતુધ્વજે સતી મદાલસા પાસે રાજકાજ સંભાળે તેવા પુત્રની માગણી કરી. ત્યારે મદાલસાએ ગર્ભાધાન વખતે રાજાના ગુણ, સ્વભાવ અને પ્રકૃતિનું ચિંતન કરીને તેવા પુત્રને જન્મ આપ્યો. આ પુત્ર એટલે રાજા અલર્ક કે જેમણે પિતાનો વારસો જાળવી રાખ્યો. આ પ્રસંગ માતૃશક્તિ અને ગર્ભસંસ્કારની અસરનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ છે.

હા, માતા જે ધારે તે કરી શકે.



માનવ જીવનનો પાયો : ગર્ભસંસ્કાર

બાળકોનું ઘડતર ક્યારથી ?

શિકાગો શહેરમાં સુપ્રસિદ્ધ કેળવણીકાર ફ્રાંસિસ પાર્કરને એક બહેને સવાલ કર્યો, 'હું મારા બાળકને સુશિક્ષિત અને સંસ્કારી બનાવવા માગું છું, તો મારે તેની શરૂઆત ક્યારે કરવાની ?'

પાર્કરે સવાલ કર્યો, 'તમારું બાળક ક્યારે જન્મશે ?' તે બહેને જવાબ આપ્યો, 'જન્મશે ?... અરે, એ તો પાંચ વર્ષનું થઈ ચૂક્યું છે.' પાર્કરે કહ્યું, 'બહેન, પ્રશ્નો પૂછી મારી સાથે સમય બગાડ્યા વિના સીધા ઘેર જાવ. તમે પાંચ વર્ષ મોડાં પડ્યાં છો ?'

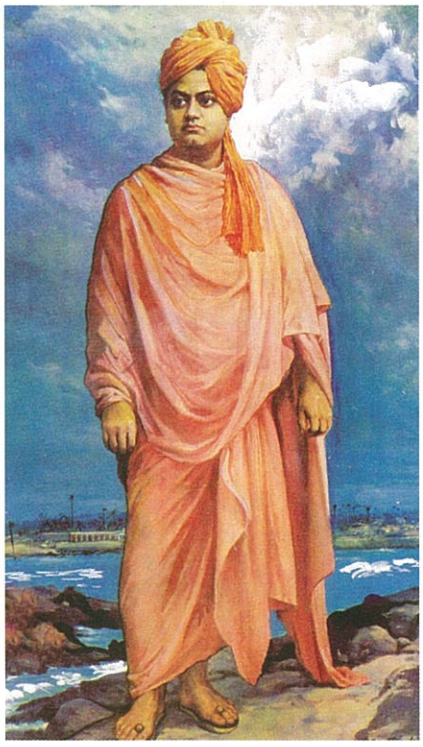
આવો જ સવાલ કોઈએ સોક્રેટિસને કર્યો.

સોક્રેટિસે કહ્યું, 'તમે પાંચ વર્ષ અને નવ મહિના મોડાં પડ્યાં છો. બાળક ગર્ભમાં નિર્માણ પામે ત્યારથી તેને સંસ્કાર આપવાનું શરૂ થવું જોઈએ.'

આપણી વૈદિક સંસ્કૃતિ તો હજારો વર્ષોથી કહે છે, 'કુળના સંસ્કારો પેઢી દર પેઢી ઉતરે છે. તે માટે ઓછામાં ઓછું માતા-પિતા બનવાની ઈચ્છા થાય ત્યારથી આવનારા બાળકને સંસ્કાર આપવાનું કર્મ શરૂ થઈ જાય છે.' ટૂંકમાં, શ્રેષ્ઠ સંતાનની કલ્પના પછી જ બાળકને જન્મ આપવાનો છે.

શું આપને આ વાતની જાણ હતી ?

માતાની તપશ્ચર્યા અને પ્રાર્થનાનું ફળ

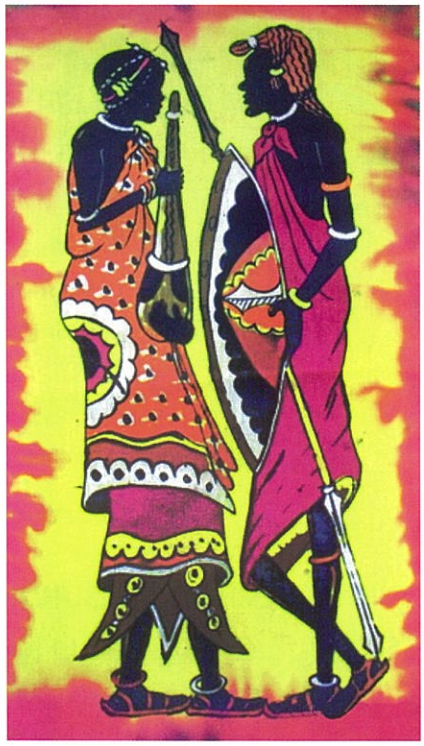


માતા ભુવનેશ્વરી દેવીએ ભગવાન શિવને પ્રાર્થના કરી. તેમની ઈચ્છા શિવની ભૂમિ કાશીમાં તપશ્ચર્યા કરવાની હતી. પણ તેઓ ઘણાં દૂર હતાં. તેમણે કાશીમાં રહેતાં તેમનાં ફોઈને કહ્યું કે તે રોજ શિવજીને પ્રાર્થના કરી અર્ઘ્ય ચડાવે અને બીજી બાજુ પોતે ઘરમાં વ્રત રાખ્યું. તેમને શ્રદ્ધા હતી કે એક વર્ષ સુધી આ વ્રત કરવાથી ભગવાનના આશીર્વાદથી દીકરો જન્મશે.

એક રાતે તેમને સ્વપ્ન આવ્યું કે શિવજીએ બાળકનું રૂપ લીધું છે અને તેમને ત્યાં જન્મ લેશે. પછી ભુવનેશ્વરી દેવીએ પુત્રને જન્મ આપ્યો. તેનું નામ નરેન્દ્ર. જે સ્વામી વિવેકાનંદ બની સમગ્ર વિશ્વમાં પ્રખ્યાત બન્યા.

શું આપે આવું કોઈ સ્વપ્ન કે પ્રાર્થના વિચાર્યા છે ?

ગીત એક ગર્ભસંસ્કારનું



આફ્રિકામાં વસતા અમુક આદિવાસી જાતિના લોકોમાં બાળકનો પહેલો જન્મ દિવસ, જે દિવસે બાળક જન્મે તે દિવસ નહીં; જે દિવસે માતાએ ગર્ભ ધારણ કર્યો તે દિવસે પણ નહીં, પણ જે દિવસે માતાને બાળકનો જન્મ આપવાની ઈચ્છા થાય, તે દિવસથી ગણવામાં આવે છે. જે દિવસે સ્ત્રીને માતા બનવાની સ્વયંસ્ફૂરણા થાય, તે દિવસે તે સ્ત્રી ઘરથી દૂર શાંત વાતાવરણમાં ઝાડ નીચે બેસીને પોતાના મનમાં બાળગીત સાંભળવાનો પ્રયાસ કરે છે અર્થાત્ રચવાનો પ્રયાસ કરે છે. જેમાં તેને કેવું બાળક જોઈએ છે, તેનું વર્ણન હોય. જ્યારે ગીત રચાય પછી જ તે સ્ત્રી પેલા ઝાડ નીચેથી ઊઠીને ઘેર આવે છે.

ત્યારબાદ સ્ત્રી આ બાળગીત તેના જીવનસાથીને સંભળાવે અને શીખવાડે છે. પછી તેઓ ભૌતિક પ્રયાસ કરે ત્યારે તન-મન-આત્માથી બાળગીત ગાઈને બાળકને ગર્ભાશયમાં પધારવાનું આમંત્રણ આપે છે. સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રી બાળકને આ ગીત ગાઈને આનંદ, પ્રેમ અને હૂંફની લાગણીઓમાં નવડાવે છે. પ્રસૂતિના સમયે આ ગીત દાયણ અને ગામની મોટી મહિલાઓને શીખવાડાય છે. તેઓ પ્રસૂતિના સમયે આ ગીત દ્વારા બાળકનું શુભાગમન કરાવે છે.

બાળક જ્યારે મોટું થાય અને રમતાં-રમતાં પડી જાય ત્યારે આ ગીત તેને સંભળાવવામાં આવે છે. તેના જીવનના સુખ અને દુઃખના પ્રસંગે આ ગીત ગાવામાં આવે છે. તેના મૃત્યુ સમયે આ ગીત દ્વારા તેને વિદાય આપવામાં આવે છે. કેવો અદ્‌ભુત ખ્યાલ!

શું આપે આવું કોઈ ગીત રચ્યું છે ? (દૃષ્ટાંત માટે જુઓ પેજ નં : ૧૨૦)

માતા-પિતાના વૈમનસ્યનું પરિણામ

મિસ્ટર એન્ડ મિસિસ વરમોટ નામનાં પતિ-પત્ની પરસ્પર કોઈ કારણસર ઝઘડ્યાં. આથી આ સ્ત્રીએ તેના પતિ સાથે અબોલા લીધા. પતિએ તેની પત્નીને ઘણી સમજાવી, પણ તે એકની બે થઈ નહીં અને ઘણો સમય પતિ સાથે ના બોલી. આ દરમ્યાન તે ગર્ભવતી હતી. તેને બાળકનો જન્મ થયો. તે મોટો થયો અને બોલતાં પણ શીખ્યો.

પણ આશ્ચર્યની વાત એ હતી કે તે બધાની સાથે બોલતો, પણ તેના પિતાની સાથે બોલતો નહીં. પછી તો માએ પણ સમજાવ્યું. બાળકને શિક્ષા પણ કરવામાં આવી. તેમ છતાં બાળક પિતા સાથે બોલતો જ નહીં. તે મોટી ઉંમરનો થયો, ત્યાં સુધી તેના પિતાની સાથે બોલતાં થોથવાતો હતો. છેવટે તેમને મનોચિકિત્સક પાસેથી સારવાર લેવી પડી.

શું આપને પણ મનના કોઈ ખૂણામાં પતિ સાથે કુભાવ તો નથીને ? નહિતર પરિણામ ભોગવવું પડશે. તમારે, બાળકને અને સૌને.

ગીત બન્યું જીવનસંગીત

મિસિસ કારેન નામની મહિલાને માઈકલ નામનો એક નાનકડો પુત્ર હતો. આ મહિલા જ્યારે બીજીવાર માઁ બનવાની હતી, ત્યારે તે ખૂબ ઉત્તેજિત અને આનંદિત હતો અને બધાને કહેતો રહેતો કે તેને નાની બહેન આવવાની છે. ઘણીવાર તે માતાના પેટ પાસે મોઢું રાખી-ને તેની સાથે વાતો કરતો અને કોઈ ગીત સંભળાવતો. પછી તો તેને રોજ એકવાર ગીત સંભળાવવાનો રોજિંદો ક્રમ થઈ ગયો હતો.

નવ મહિના બાદ માતાને તેની પ્રસૂતિની પીડા ઊપડી. આમાં તેને અપાર વેદના થઈ, જેમાં બાળકના જીવનું જોખમ હતું. તબીબોની ભારે જહેમત બાદ બાળકીનો જન્મ થયો. તેને ઈન્ટેન્સિવ કેરમાં રાખવામાં આવી. તેની પાછળ મહેનત કરવા છતાં ડોક્ટરોને પરિણામ મળતું નહોતું. છેલ્લે તબીબોએ માતા-પિતાને જણાવી દીધું કે હવે કોઈ જ આશા નથી.

માતા-પિતા ભારે હૈયે દીકરીની છેલ્લી ક્ષણોની રાહ જોતાં હતાં, ત્યાં માઈકલે જિદ્ પકડી કે તેને બહેનને ગીત સંભળાવવું છે. છેવટે અંતિમ ક્ષણ હોવાથી હોસ્પિટલવાળા સહમત થયા અને માઈકલને ઈન્ટેન્સિવ કેરમાં ગીત ગાવા લઈ જવામાં આવ્યો. જ્યારે માઈકલે ગીત ગાયું, ત્યારે એક મોટો ચમત્કાર થયો. પેલી બાળકીમાં જાણે ચેતના આવવા લાગી અને એના શરીરમાં ફેરફારો થવા લાગ્યા. થોડા સમયમાં તો પેલી બાળકીએ આંખો ખોલી. માઈકલ જે ગીત રોજ તેને સંભળાવતો હતો, તેને સાંભળવાથી દીકરીમાં ચેતનાનો સંચાર થયો !

હા, ગર્ભાવસ્થાની નાની બાબતો પણ મોટું પરિણામ લાવી શકે છે.

બાળક ખોડખાંપણવાળું કેમ જન્મ્યું ?

એક લશ્કરી અમલદાર પોતાના તાબાના કોઈ નોકરની ભૂલથી અત્યંત ક્રોધે ભરાયો. તેણે પોતાની ગર્ભવતી પત્નીની હાજરીમાં જ તે નોકરને હાથ-પગ ભાંગી જાય તેવો પીટ્યો. અમલદારની ગર્ભવતી પત્નીના મનમાં નોકરનું દુઃખ પામવાનું ચિત્ર સતત રમ્યા કર્યું.

પરિણામે જ્યારે તેને બાળકનો જન્મ થયો, ત્યારે તે બાળકના હાથપગ ખૂબ નબળા હતા. તેનાથી ઊભા પણ થવાતું ન હતું. આજે તે ૪૦ વર્ષનો થયો છે અને પોતાને તથા સંબંધીજનોને ભારરૂપ થઈ, દુઃખ સાથે આયુષ્યને પૂરું કરે છે.

શું આપ આપના કુટુંબની આવી કોઈ ઘટનાના ભોગ તો નથી બન્યાને ?

ગર્ભમાં જ યુદ્ધનીતિનું જ્ઞાન

શું તમે જાણો છો, યુરોપના સમગ્ર મહારાજ્યોને પોતાના નામમાત્રથી થરથર ધ્રુજાવનાર નેપોલિયન બોનાપાર્ટને યુદ્ધનું શિક્ષણ કઈ શાળામાં અને કોણે આપ્યું હતું ? આ શાળા તે બીજી કોઈ નહીં, પણ તેમની માતાનું ગર્ભાશય હતું. તેમને આ શિક્ષણ આપનાર યુદ્ધવિદ્યાગુરુ પણ ખુદ નેપોલિયનની પોતાની જ માતા હતી.

નેપોલિયનના જન્મ પૂર્વે, તેની માતાને તેના પિતા સાથે કોઈ યુદ્ધમાં જવું પડ્યું હતું. તેને ઘણો વખત પોતાના પતિ સાથે ઘોડા ઉપર ગાળવો પડ્યો હતો. આથી તેને સતત સતર્ક તથા ચંચળ રહેવાની ટેવ પડી હતી. આ યુદ્ધના સમયમાં તેને સેંકડો વાર ભયમાં અને જોખમમાં આવી પડવાનું બન્યું હતું અને નિરંતર સેનાની મધ્યમાં જ રહેવું પડ્યું હતું. એટલું જ નહીં પણ ઘણીવાર જીવસટ્ટોસટ્ટની લડાઈમાં ભાગ લેવો પડ્યો હતો.

વારંવાર બનતી આ ઘટનાઓને કારણે યુદ્ધમાં થતાં દુઃખો, ત્રાસ અને યુદ્ધનો ભય તેને મન સામાન્ય લાગવા માંડ્યા. પછી તો તેને યુદ્ધમાં ત્રાસ જેવું કશું લાગતું જ નહીં, ઊલટાનું આનંદ આવતો. માતાના મનના આ સઘળા વિચારોની અસર તેના ગર્ભમાં રહેલા કોમળ બાળક ઉપર થઈ. અર્થાત્ નેપોલિયનમાં આ જ કારણે પાછળથી અસાધારણ નિર્ભયતા, અનન્ય ચાતુર્ય અને યુદ્ધમાં અનુપમ આનંદ વગેરે લક્ષણો જોવાં મળ્યાં. તેના મહાન યોદ્ધા બનવાનાં બીજ તો આ પૃથ્વી ઉપર આવતાં પહેલાં જ તેનામાં રોપાઈ ચૂક્યાં હતાં.

આ અંગે એક ઉક્તિ પ્રચલિત છે.

'કહે નેપોલિયન દેશને, કરવા આબાદ આન;

સરસ રીત તો એ જ છે, દો માતાને જ્ઞાન.'

પ્રહ્લાદ, અભિમન્યુ, ધ્રુવ, નચિકેતા, શ્રવણ... આવાં તો પ્રાચીન અને આધુનિક અનેક દૃષ્ટાંતો છે.

પરંતુ આ બધાં જ દૃષ્ટાંતોમાં એક સનાતન **ગર્ભસંસ્કાર**નું જ્ઞાન સોય પાછળ દોરાની જેમ ચાલ્યું આવે છે.

તમે પણ આવું દૃષ્ટાંત બની શકો છો.

આ પુસ્તક તમને એ મંજિલ સુધી પહોંચવામાં મદદ કરશે.

વિશ્વાસ રાખજો. તમે પણ તીવ્ર સંકલ્પ અને સુયોગ્ય પુરુષાર્થ કરો, તો ઈચ્છિત સંતાનને જન્મ આપી જ શકો. આપના સંતાનને વિશ્વશ્રેષ્ઠ બનાવવાનું આપના જ હાથમાં છે. તક ચૂકશો નહિ.

બાળઘડતરના શિલ્પી બનીએ...

એક વ્યક્તિએ મૂર્તિ બનાવનાર શિલ્પકારને પૂછ્યું, 'ભાઈ તમે મૂર્તિ કેવી રીતે બનાવો છો તે મારે જોવું છે. હું જોઈ શકું ?' શિલ્પકારે હા પાડી અને પોતાના કામમાં લાગી ગયો. આ વ્યક્તિ શિલ્પકારને નવાઈના ભાવ સાથે કામ કરતો જોઈ રહ્યો. છેવટે તેનાથી રહેવાયું નહીં એટલે પૂછી નાખ્યું, 'ભાઈ, તમે તો માત્ર છીણી હથોડો મારીને પથ્થર જ તોડો છો ? આમાં તમે મૂર્તિ ક્યાં બનાવો છો ?'

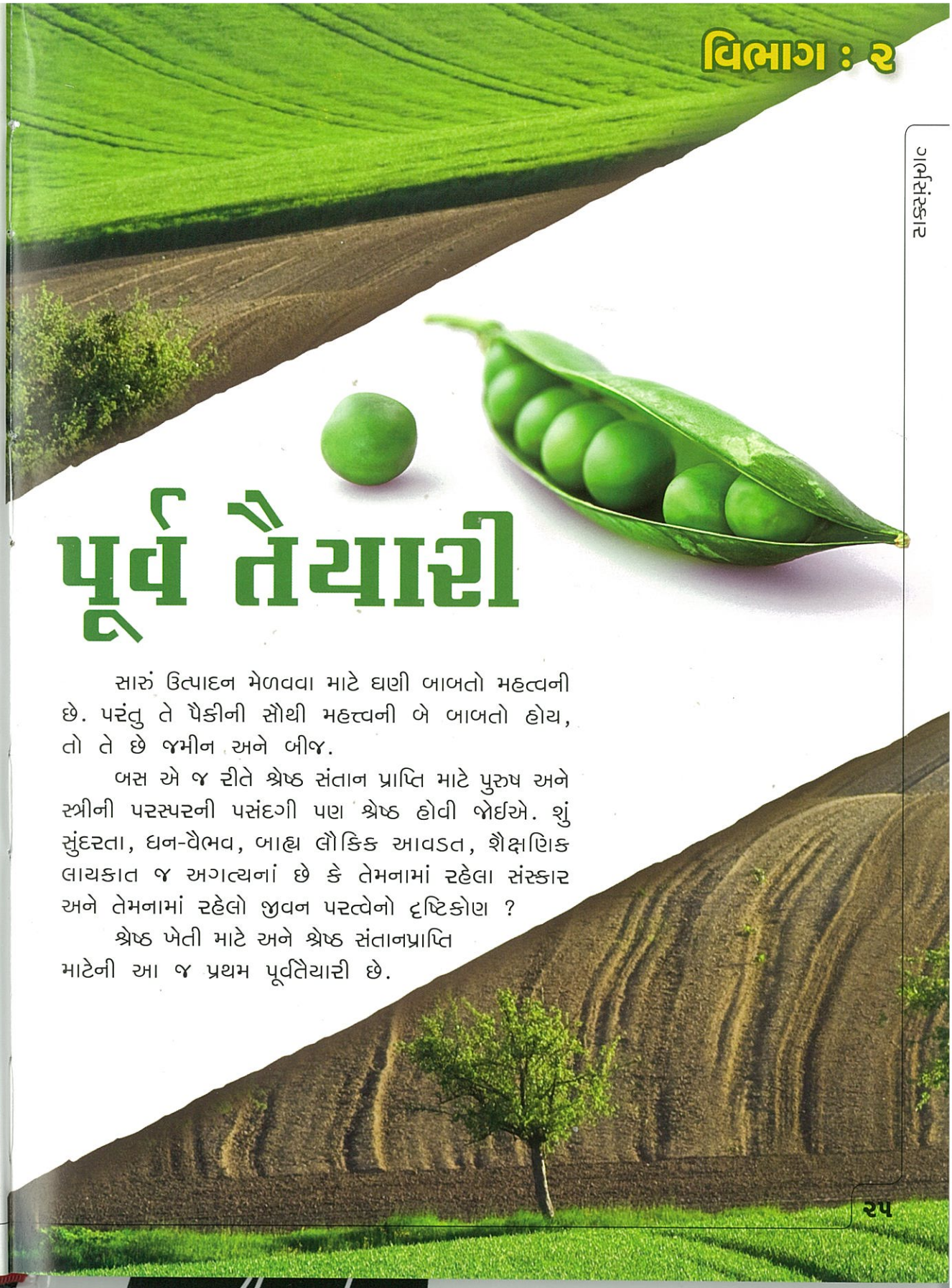
શિલ્પકારે જવાબ આપ્યો, 'ભાઈ, આ પથ્થરમાં મૂર્તિ તો છે જ. મારું કામ તો નકામો પથ્થર તોડીને તેમાંથી મૂર્તિ બહાર કાઢવાનું છે.'

હા, શિલ્પકારના મનમાં જેટલું સ્પષ્ટ ચિત્ર મૂર્તિનું હશે, તેટલી સુંદર મૂર્તિ બનશે. એક સમાન પથ્થર અને હથિયાર હોવા છતાં દરેક કલાકારની મૂર્તિ અલગ અલગ બનશે. કારણ કે હકીકતમાં મૂર્તિ નિર્માણ થાય, તે પહેલાં શિલ્પકારના મનમાં ક્યારનીય બની ચૂકી હોય છે.

મનમાં બનનારા પ્રથમ સર્જન ઉપર જ મોટો આધાર છે, તેના બીજા સર્જનરૂપે સાચી હકીકતમાં મૂર્તિ બનવાનો.

આપણને કયું સર્જન ગમે ? આડેધડ હથોડા મારીને બનાવેલી મૂર્તિ કે વિચારપૂર્વક પહેલાં તેનો નકશો અને સાઈઝ, તેમાં જન્મતા ભાવ તથા તમામ ઝીણી વિગત તૈયાર કરીને બનાવેલી અસરકારક મૂર્તિ ? આપણો જવાબ હશે વિચારપૂર્વકની અસરકારક મૂર્તિ.

શું આપણે જે જીવંત સંતાનોનું સર્જન કરવા માગીએ છીએ તેનું મનમાં પહેલેથી ચિત્ર સ્પષ્ટ બનાવી છીએ ખરા ? **તેને ઘડવા માટે શિલ્પી જેટલી ધીરજ, સ્પષ્ટતા અને સમજદારી આપણે ધરાવીએ છીએ ખરા ?**

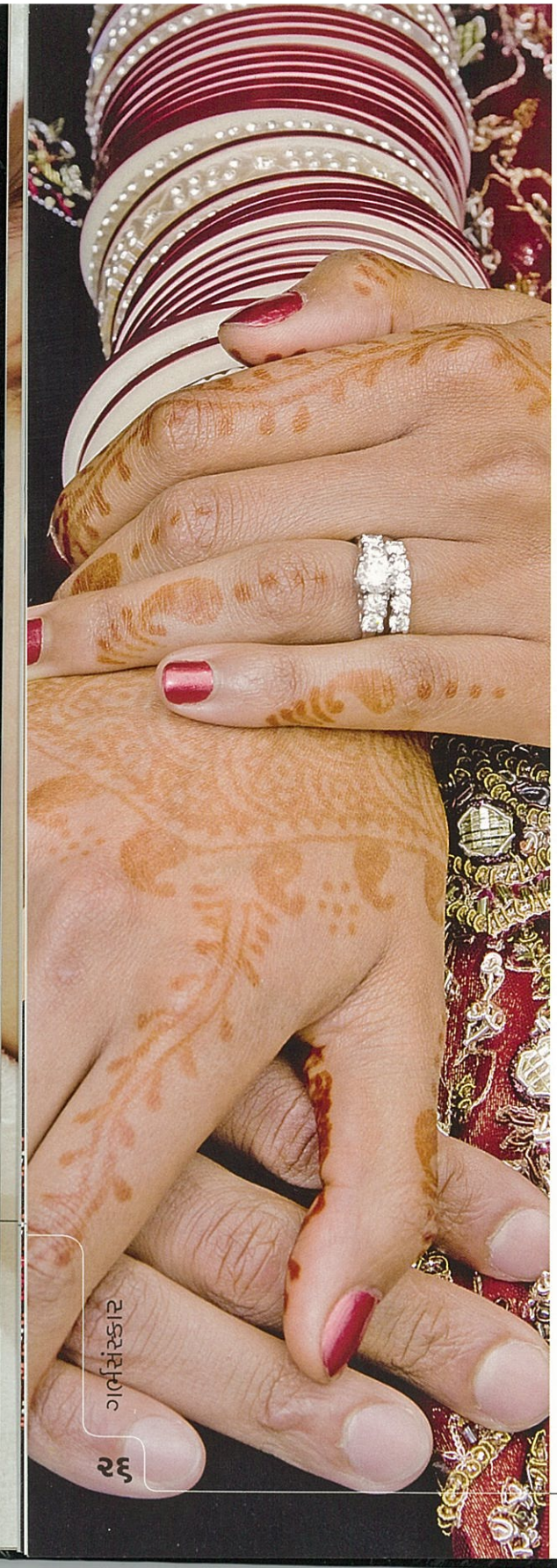


પૂર્વ તૈયારી

સારું ઉત્પાદન મેળવવા માટે ઘણી બાબતો મહત્વની છે. પરંતુ તે પૈકીની સૌથી મહત્ત્વની બે બાબતો હોય, તો તે છે જમીન અને બીજ.

બસ એ જ રીતે શ્રેષ્ઠ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે પુરુષ અને સ્ત્રીની પરસ્પરની પસંદગી પણ શ્રેષ્ઠ હોવી જોઈએ. શું સુંદરતા, ધન-વૈભવ, બાહ્ય લૌકિક આવડત, શૈક્ષણિક લાયકાત જ અગત્યનાં છે કે તેમનામાં રહેલા સંસ્કાર અને તેમનામાં રહેલો જીવન પરત્વેનો દૃષ્ટિકોણ ?

શ્રેષ્ઠ ખેતી માટે અને શ્રેષ્ઠ સંતાનપ્રાપ્તિ માટેની આ જ પ્રથમ પૂર્વતૈયારી છે.



પાત્ર પસંદગી

લગ્ન માટે પુરુષ સ્ત્રીની કે સ્ત્રી પુરુષની પસંદગી શાના આધારે કરે છે ? રૂપ, ચપળતા, ધન, બુદ્ધિ... શું પસંદગીના આ માપદંડ યોગ્ય છે ? અનુભવીઓ કહે છે : ઉત્તમ સંતાનની પ્રાપ્તિ માટે પરસ્પરનો પ્રથમ માપદંડ હોવો જોઈએ સંસ્કાર. જીવન પ્રત્યેનો અભિગમ. નહિંતર જિંદગીભર ન સહાય - ન કહેવાય તેવું દુઃખ વેઠવું પડે છે. ભાવિ પેઢીનેય...

એક અનુભવ મુજબ વ્યક્તિના સમગ્ર જીવન પર થતી અસરમાંથી ૭૫% વારસાગત, ૨૦% તેની આસપાસના વાતાવરણની અને ૫% અન્ય હોય છે.

મનુસ્મૃતિ કહે છે...

महान्त्यपि समृद्धानि गोजाविधनधान्यतः ।
स्त्रीसंबन्धे दशैतानि कुलानि परिवर्जयेत् ॥
हीनक्रियं निष्पुरुषं निश्छन्दो रोमशार्शसम् ।
क्षय्यामयाव्यपस्मारिश्वित्रिकुष्ठिकुलानि च ॥
(૩/૬૭)

(ભાવાર્થ : ધનધાન્યથી મહાસમૃદ્ધ હોય તો પણ સંસ્કાર વિનાનાં, પુરુષત્વ વિનાનાં, વેદાધ્યયન રહિત, તેમજ ભયંકર રોગ ધરાવનારાં કુળમાં સંબંધ બાંધવો નહીં.)

શ્રેષ્ઠ આત્માના અવતરણ માટે

પૌરાણિક કથા અનુસાર મહર્ષિ વેદ વ્યાસે ૧૮ પુરાણોની રચના કરી. પછી તેમણે મહાભારત પણ રચ્યું. છતાં તેમને કંઈક અધુરપ લાગતી હતી. તેમના મનમાં અજંપો રહેતો હતો. આથી તેમણે દેવર્ષિ નારદને પૂછ્યું કે 'આટઆટલા ગ્રંથોની રચના કરવા છતાં મનને માનસિક શાન્તિ કેમ મળતી નથી ?'

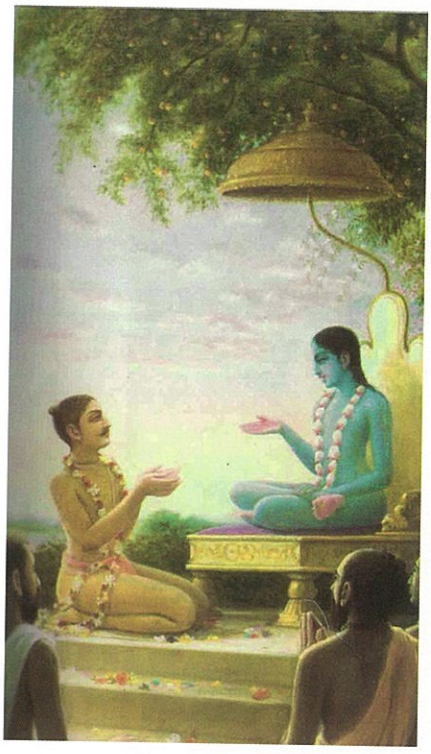
દેવર્ષિ નારદે તેનો ઉપાય દર્શાવતાં કહ્યું, 'તમે હવે માત્ર ભગવાનના સ્વરૂપનું જ નિર્મળ વર્ણન કરતો

એક ગ્રંથ રચો. તેનાથી તમને શાંતિ મળશે.' વેદ વ્યાસે કહ્યું, 'મહાભારત લખતી વખતે ગણપતિજીએ લહિયા બનીને મદદ કરી હતી. તેમના જેવો લહિયો હવે ક્યાંથી મળે ?' ત્યારે નારદજીએ તેમને ઉપાય દર્શાવ્યો, 'તમે ઉત્તમ ગુણો ધરાવતી, તમને અનુકૂળ હોય તેવી સ્ત્રી સાથે રહો. તે ગર્ભવતી થાય ત્યારે ગર્ભસ્થ શિશુને ભાગવત કથા સુણાવો. ગર્ભમાં રહી તે એટલો જ્ઞાની થશે કે બહાર આવી તે તમને ભાગવત સંભળાવશે. અને તેનાથી તમને શાન્તિ મળશે.'

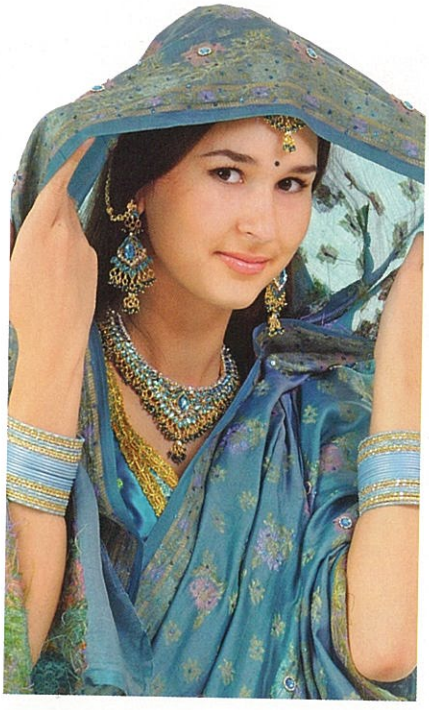
નારદજીના આશીર્વાદ ફળ્યા. વ્યાસજીએ યોગ્ય પત્ની ઘૃતાચિ શોધી, શુકદેવજીને જન્મ આપ્યો. પરિણામે પોતાને શાંતિ મળી અને જગતને ભાગવત મળ્યું.

અહીં, એ વાત નોંધવા જેવી છે કે નારદે ઉત્તમ ગુણો ધરાવતી અને અનુકૂળ સ્ત્રીની પસંદગી કરવા સૂચવ્યું હતું. મતબલ એ છે કે ઉત્તમ ગર્ભ માટે માતા-પિતા પણ ઉત્તમ હોવાં જોઈએ. તો જ ઉત્તમ આત્મા અવતરે છે.

(શુકદેવજી પૂર્વજન્મમાં શિવજીના ગણ પુષ્પદંત હતા).



પાત્ર પસંદગી ટિપ્સ :



૧. તેનું (સ્ત્રી માટે પુરુષ, પુરુષ માટે સ્ત્રી) શરીર અત્યંત નીરોગી તથા સુદૃઢ હોવું જોઈએ. માતાપિતા તરફથી વારસામાં તેને કોઈ પણ રોગ(થેલેસેમિયા વગેરે) ન મળેલો હોવો જોઈએ. મળ્યો હોય, તો આરોગ્યના નિયમોના પાલનથી તેણે શરીરને યોગ્ય અંશે સુધારેલું હોવું જોઈએ.

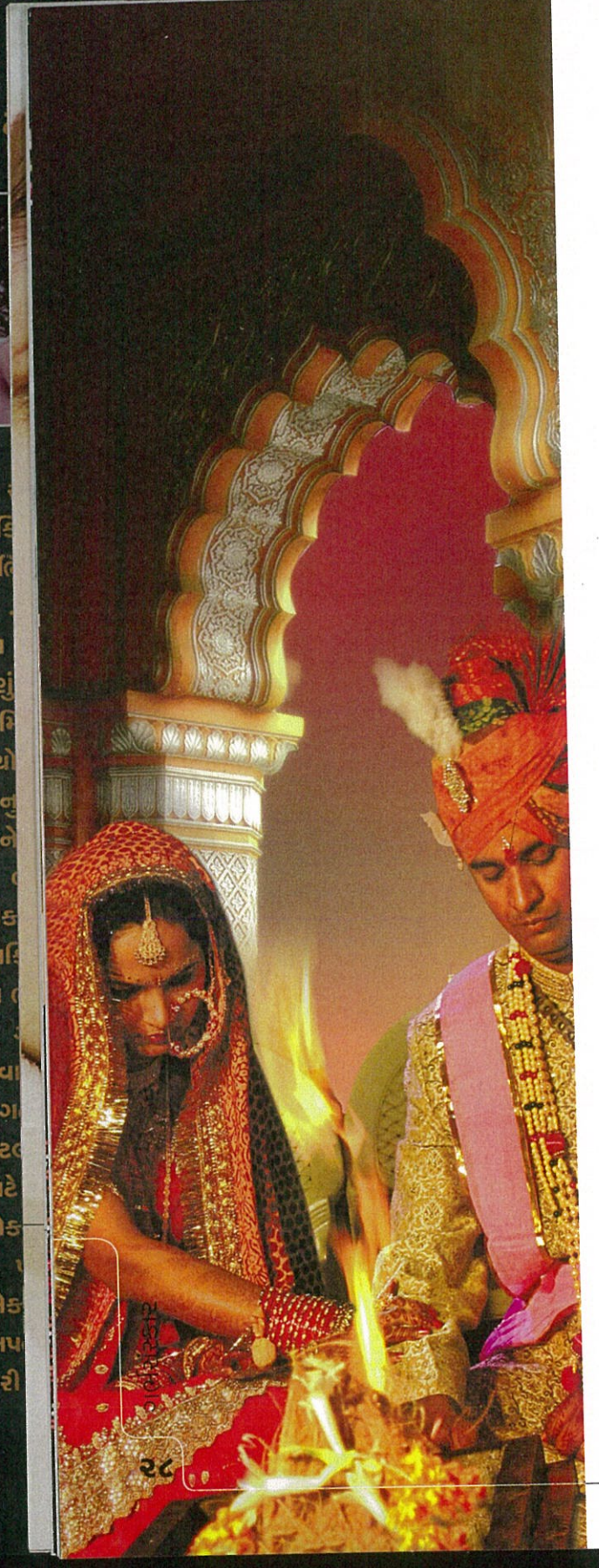
૨. તમાકુ, અફીણ, દારૂ, ભાંગ જેવા કોઈપણ માદક પદાર્થોનું તેને વ્યસન ન હોવું જોઈએ.

૩. ઈંડાં, માંસ વગેરે અભક્ષ્ય પદાર્થોનો આહાર ન જ કરતા હોય.

૪. તે મનને અંકુશમાં રાખનાર, બુદ્ધિમાન, સદાચારી, સંસ્કારી તથા ઈશ્વરભક્ત હોય.

૫. તેનો જીવન પ્રત્યેનો દૃષ્ટિકોણ હકારાત્મક હોય. (ચાલશે-ગમશે-ભાવશે-ફાવશે વગેરે)

૬. નવદંપતીની ઉંમર યોગ્ય હોવી જોઈએ. (પુરુષ ૨૧-૩૫, સ્ત્રી ૧૮-૩૫)



લગ્ન વિધિ

ભારતના ઋષિઓ ફક્ત ઈશ્વરભક્ત જ નહીં, મહાન વૈજ્ઞાનિકો હતા. તેથી તેમણે માનવને સુસંસ્કૃત બનાવવા ૧૬ સંસ્કારો આપ્યા હતા. તેમાંનો એક સંસ્કાર એટલે લગ્નસંસ્કાર. વેદકાળથી લઈને અત્યારે પણ હિન્દુ સંસ્કૃતિમાં ચોક્કસ વિધિ સાથે જ લગ્ન કરવામાં આવે છે. આવા દિવ્ય સંસ્કારોની અવગણના કરનાર આપણે શું સુખી થઈ શકવાના?

કામ એ પુરુષાર્થ છે. દામ્પત્ય જીવન ભોગપ્રધાન નહિ, કર્તવ્યપ્રધાન અને ધર્મપ્રધાન હોવું જોઈએ. તથા પતિ અને પત્ની બંનેના હૃદયમાં એક બીજા પ્રત્યે શુદ્ધ પ્રેમ હોય, તે લગ્નની પ્રાથમિક જરૂરિયાત છે.

લગ્નવિધિ એટલે ઊંડો મર્મ

વિદુષી એની બેસન્ટ વિદેશી હોવા છતાં ભારતીય સંસ્કૃતિના ઊંડા અભ્યાસુ અને ચાહક હતાં. ભારતની આધ્યાત્મિક ઊર્જાથી પ્રભાવિત થઈને તેમણે થિયોસોફિકલ સોસાયટીની સ્થાપના કરી હતી.

વૈદિક લગ્ન વિધિ માટે તેમણે લખ્યું છે કે 'વિશ્વના કોઈપણ દેશમાં, સંસારની કોઈપણ જાતિમાં, દુનિયામાં કોઈપણ ધર્મમાં લગ્નનું મહત્ત્વ એટલું ગંભીર અને પવિત્ર નથી, જેટલું પ્રાચીન હિન્દુ ગ્રંથોમાં વર્ણવ્યું છે.'

આશ્ચર્યની વાત એ છે કે હિન્દુ ધર્મની તમામ વિધિઓ ઘણાં વર્ષો પહેલાં ઋષિઓએ સ્થાપી હતી જે આજે પણ એટલી જ સુયોગ્ય છે અને તેમાં ખૂબ જ ઊંડો મર્મ રહેલો છે.

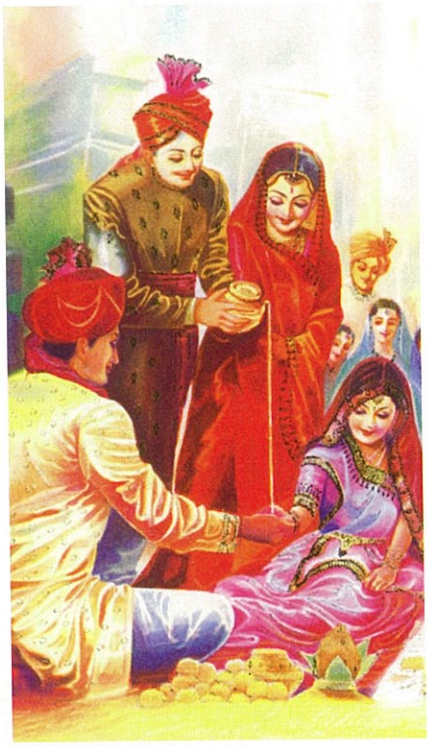
નિર્બળ સંતાન મહાપાપ

એક વખત સપ્તર્ષિ એટલે કે વશિષ્ઠ સહિતના સાત ઋષિઓ અને અરુંધતી તપસ્યા કરતાં-કરતાં વિહાર કરી રહ્યાં હતાં. ત્યાં તેમણે એક સુંદર સરોવરમાં સુશોભિત એવાં કમળનાં ફૂલ જોયાં. અરુંધતીએ આ સુંદર કમળનાં ફૂલ પૈકી કેટલાંક તોડીને સરોવર કિનારે મૂક્યાં અને પછી સરોવરમાં સ્નાન કરવા ઉતર્યાં.

સ્નાન કરીને બહાર આવીને તેમણે જોયું, તો કમળનાં ફૂલ ગાયબ હતાં. ત્યાં તેમણે કોઈને જતાં જોયા નહોતા, આથી તેમને શંકા ગઈ કે નક્કી આપણાં પૈકી કોઈએ ફૂલો ગાયબ કર્યાં હશે. આ શંકા નિવારવા બધાએ શપથ લેવાનો નિર્ણય લીધો. ઋષિઓએ શપથ લીધા કે જો મેં ચોરી કરી હોય, તો અમને એ પાપ લાગે, જે રોજ સંધ્યા નહીં કરનારને લાગે છે. અરુંધતીએ પણ એ શપથ લીધા કે જો મેં કમળની ચોરી કરી હોય, તો મને એ પાપ લાગે, જે પાપ માતાને અનાચાર કરવાથી લાગે છે અને નિર્બળ સંતાનને જન્મ આપવાથી લાગે છે !

જરા વિચારીએ ! આપણા પૂર્વજોએ 'નિર્બળ સંતાન પેદા કરવા.' એ એક પ્રકારનું પાપ ગણ્યું છે ! આપણને વિચાર આવે જ કે સંતાન નિર્બળ આવે કે તેજસ્વી તે તો ભાગ્યને આધીન છે, તેમાં માતા-પિતા શું કરે ? પણ ના, જો નિર્બળ સંતાન એ કેવળ વિધિનો ખેલ હોય, તો તેમાં પાપ કેમ લાગે ?

દયાળુ ઋષિઓ આવું પાપ મનુષ્યને માથે કેમ નાખે ? રહસ્ય એ છે કે ઋષિઓ જાણતા હતા કે માતાપિતા યોગ્ય કાળજી લે, ૧૬ સંસ્કારને અનુસરે, સમાગમથી માંડીને પ્રસૂતિ સુધીના તમામ નિયમો પાળે, તો નિર્બળ બાળક જન્મી જ ન શકે. આ જ્ઞાન તે સમયે જનજનમાં વ્યાપ્ત હતું. આથી જ વિવાહસંસ્કાર વખતે વર-કન્યાને આ કહાની કહી, અરુંધતી તારાનું દર્શન કરાવવામાં આવતું હતું.

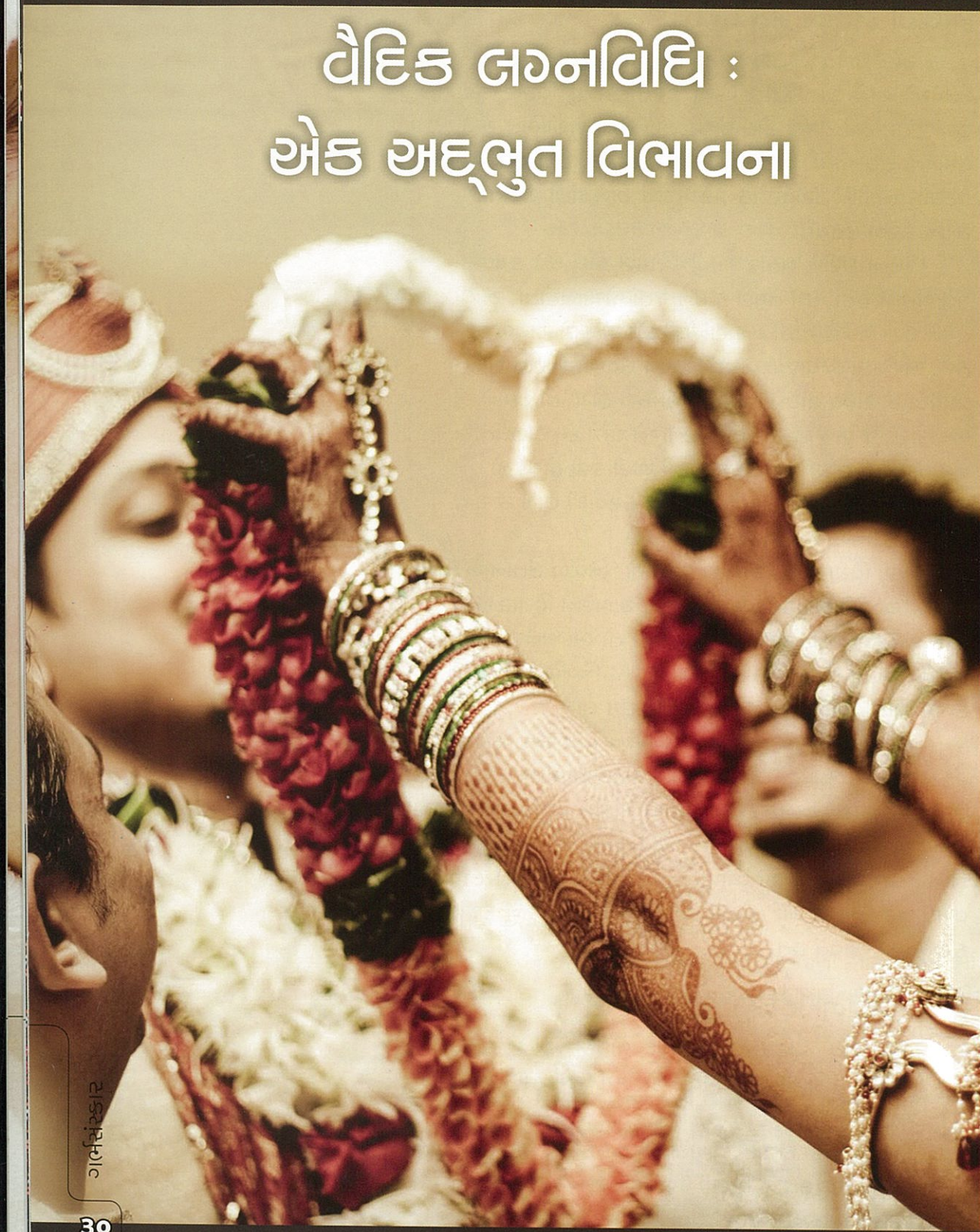


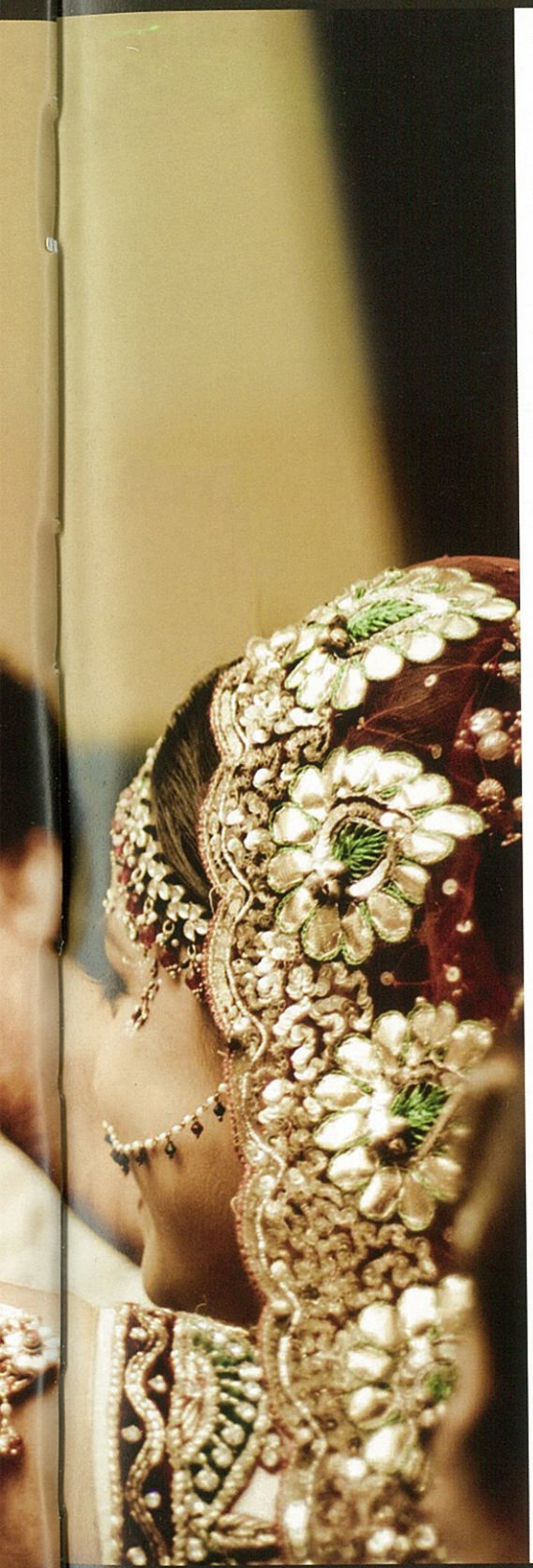
લગ્નવિધિની ટિપ્સ :

૧. લગ્નવિધિ વૈદિક રીતે થવી જોઈએ અને યોગ્ય બ્રાહ્મણ પાસેથી દરેક વિધિનો મર્મ સમજવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

૨. દેખાદેખીથી દોરાઈ, ખોટા ખર્ચ કરી, આધુનિક કુસંસ્કારયુક્ત (ફિલ્મી ગીતો, ડાન્સ, અયોગ્ય ભોજન) લગ્ન ન જ થવાં જોઈએ.

વૈદિક લગ્નવિધિ : એક અદ્‌ભુત વિભાવના





- ભારતીય સનાતન વૈદિક હિંદુસંસ્કૃતિમાં વર્ણવેલ ૧૬ સંસ્કારોમાંનો એક મહત્ત્વપૂર્ણ સંસ્કાર છે : લગ્નસંસ્કાર. આ સંસ્કાર સ્થૂળવિધિથી વધુ એક અદ્‌ભુત વિજ્ઞાન અને વિભાવના છે.
- હજારો વર્ષ પહેલાં ભગવાન શ્રીરામ અને દેવી સીતાજીના લગ્ન જે શ્લોક અને વિધિઓ સાથે થયા હતા, તે આજે પણ પરંપરાગત સચવાયેલા છે.
- વિચારકો કહે છે : વિશ્વના કોઈ ધર્મસંપ્રદાયોના લગ્નમાં આટલું ઊંડાણ જોવા મળતું નથી. માટે શ્રેષ્ઠ સંતાનની પ્રાપ્તિ ઇચ્છનારે આધુનિકતાને બાજુએ મૂકી, વૈદિક લગ્નવિધિને આદર આપવો જોઈએ.
- હિંદુ શાસ્ત્રો માનવજીવનના ચાર પુરુષાર્થ વર્ણવે છે : (૧) ધર્મ (૨) અર્થ (૩) કામ અને (૪) મોક્ષ. આ ચાર આશ્રમ પૈકી બ્રહ્મચર્ય-આશ્રમ પછી ગૃહસ્થ-આશ્રમમાં પ્રવેશવાનું વર્ણન છે.
- આ લગ્ન વિધિ એ ફક્ત દૈહિક મિલન નથી, પરંતુ મન અને આત્માનું મિલન છે. જન્મોજનમનો સંબંધ છે અને મોક્ષ તરફની ગતિ છે.
- શાસ્ત્રોમાં સ્ત્રીને પુરુષની 'અર્ધાંગિની' એટલે કે 'અડધું અંગ' કહેવામાં આવી છે. ટૂંકમાં લગ્નવિધિ દ્વારા પતિ-પત્ની સાથે મળીને, એકબીજાના સહકાર સાથે, વ્યક્તિગત સુખ ભોગવે છે. પરિવાર બનાવે છે અને સમાજ-વિશ્વની સેવા માટે શ્રીગણેશ કરે છે.
- મધુર ગીતો તથા મંત્રો, સંબંધીઓનો મેળાપ, સુંદર વાતાવરણ વગેરે મન-હૃદયમાં પ્રસન્નતા અર્પે છે, તથા વર-વધુ સંબંધની સામાજિક સ્વીકૃતિનું પ્રતીક બને છે. આ વિધિ વર-કન્યાને મન અને આત્માથી એકબીજા સાથે જોડે છે.
- કામવાસનાથી દૃષ્ટિહીન થયેલ સ્ત્રી-પુરુષના અંધકારપૂર્ણ હૃદયમાં લગ્નવિધિ દ્વારા અધ્યાત્મના દીપકને આવા સમયે પણ પ્રજ્વલિત રાખવો, એ આપણા પૂર્વજ ઋષિમુનિઓની બુદ્ધિનો ચમત્કાર છે. કારણ કે લગ્નવિધિનો ધાર્મિક માહોલ સ્ત્રી-પુરુષને રજોગુણથી સત્ત્વગુણ તરફ દોરી જાય છે. તેથી દંપતીને 'કામ' પણ એક યજ્ઞ સમાન વૈદિકવિધિ લાગે છે. આ ભાવના બંનેને આનંદથી ભરી દે છે.

જન્મનાર સંતાનનાં

માતાનો ફોટો

જન્મનાર સંતાનના

પિતાનો ફોટો

જગ્ન વિધિનો યાદગાર ફોટો

● નોંધ : આ પુસ્તક આપના માટે 'પ્રેગનન્સી ડાયરી' રૂપે જીવનભરનું સંભારણું બની રહેશે.

ગર્ભાધાન

શું તમને ખબર છે ?

માત્ર યોગ્ય બીજની પસંદગી, યોગ્ય સમય અને સંજોગો સાથે વાવેતર કરવાથી લગભગ ૩૦% ઉત્પાદન વધુ મેળવી શકાય છે !

બસ, તે જ રીતે ગર્ભાધાન સંસ્કાર યોગ્ય રીતે થાય તો સંતાન ઘણી દૃષ્ટિએ ઉચ્ચ બની શકે છે.

કામવાસનાનો હેતુ

લગભગ કોઈ મનુષ્ય કામથી મુક્ત થઈ શકતો નથી. કામ જીવનનું પ્રાથમિક બિંદુ છે. કારણ કે એનાથી જ માનવજીવનનો જન્મ થાય છે. પરમાત્માએ પણ આ કામનાને સ્વીકારી છે. જો કામનાને ઈશ્વરીય શક્તિ માનીએ, તો કામના એક પ્રકારની ઊર્જા છે. આ એ ઊર્જા છે, જેનાથી નવું જીવન નિર્માણ પામે છે. એને પવિત્રતાથી સ્વીકારવી પડે. તેને જો માત્ર મોજશોખ કે મનોરંજનની પળ સ્વરૂપે સ્વીકારવામાં આવે, તો તેમાં રહેલી પવિત્રતા નષ્ટ થઈ જાય છે.

જ્યારે કોઈ પોતાના જીવનસાથી પાસે જાય, ત્યારે મંદિરમાં જતો હોય તેવી પવિત્રતાનો અહેસાસ કરે, ત્યારે તેમની વચ્ચે દિવ્ય આત્મીયતા ઊભી થાય છે. અને સાચા અર્થમાં પરમાત્માની ઈચ્છા પ્રગટ થાય છે, આ સૃષ્ટિને આગળ ધપાવવાની. પરમાત્માએ પતિ-પત્નીને આ દિવ્ય જવાબદારી સોંપી છે.

ભગવદ્ ગીતા કહે છે...

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન કહે છે : સંતાન ઉત્પન્ન કરનાર કામદેવ હું છું.

કામ એ હિંદુ ધર્મે સ્વીકારેલ પુરુષાર્થ (ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ)માંનો જ એક છે. પતિ-પત્નીનો વફાદારીપૂર્વકનો સંબંધ પાપ નથી. પાપ તો અસંયમ અને વ્યભિચાર છે.

જો જવાબદારી ન નિભાવીએ તો ?

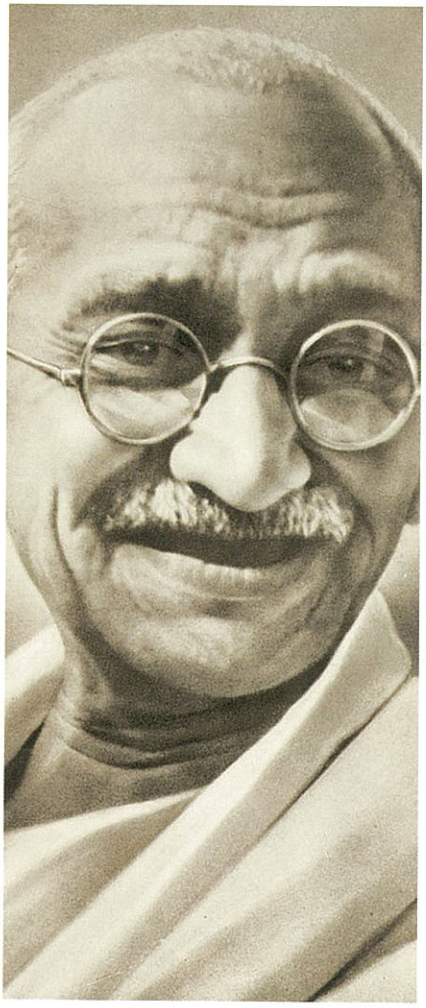
મહાત્મા ગાંધીને એક પત્રકારે સવાલ કર્યો, 'આપ આટલા મોટા મહાત્મા છો, તો પછી આપનાં સંતાનો કેમ સામાન્ય છે ? તેઓ મહાન કેમ નથી ?'

મહાત્માએ હસતાં-હસતાં જવાબ આપ્યો, 'મારાં સંતાનોના જન્મ વખતે હું સામાન્ય માણસ હતો. એટલે મારાં સંતાનો સામાન્ય હોય, તે સ્વાભાવિક છે. પિતાજીનું અવસાન થયું હતું, તેવા ગંભીર પ્રસંગે હું વિષયવાસના ભોગવવા શયનખંડમાં પહોંચ્યો હતો. સેવાના સમયે મેં જ પાડેલા વિષયેચ્છાના કાળા ડાઘને હજુ સુધી હું ભૂલી શક્યો નથી. એ પણ કહી દઉં કે પછી જે બાળક અવતર્યું તે ચાર દિવસ શ્વાસ લઈને ચાલ્યું ગયું. આનાથી બીજા પરિણામની હું કઈ અપેક્ષા રાખી શકું ?'

મહાત્મા ગાંધીની આ નિખાલસ કબૂલાત આપણને ગર્ભસંસ્કારનું પૂરું રહસ્ય સમજાવી દે છે.

મનુષ્યે ફક્ત દૈહિક આકર્ષણને જ વશ થવાનું નથી. તેવો સ્વછંદ વિહાર તો પશુઓ પણ કરે છે. કામવૃત્તિને લગ્નના માધ્યમથી મર્યાદાબદ્ધ કરવી એ જ સંસ્કૃતિનું પ્રથમ ચરણ છે.

શ્રેષ્ઠ મનુષ્યના નિર્માણ માટે લગ્નવ્યવસ્થા એ મૂળ છે. ઉત્તમ દામ્પત્ય એ મૂળમાંથી પ્રગટતું વૃક્ષ છે અને શ્રેષ્ઠ સંતાન એ તે વૃક્ષનું ફળ છે.



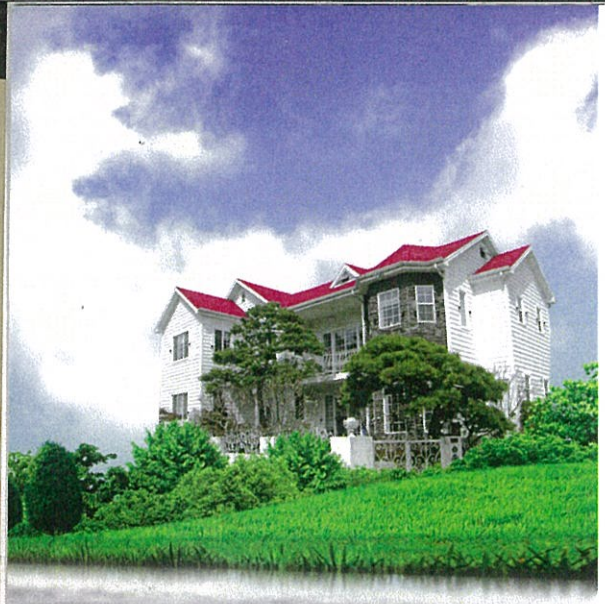
'કામ'ને ગંદો ન સમજો

એક દંપતી લગ્નનાં ઘણાં વર્ષ થયાં છતાં સંતાનનાં સુખથી વંચિત હતાં. તેમના બધા રિપોર્ટ્સ નોર્મલ હતા, તેથી ડોક્ટરને પણ સમજાતું નહોતું કે આવું કેમ ? તપાસ કરતાં જાણવા મળ્યું કે બહેનના મનમાં કોઈક પૂર્વગ્રહ બંધાઈ ગયો હતો અને તેઓ સમાગમને ગંદી પ્રક્રિયા માનતાં હતાં.

ડોક્ટરે સમજાવ્યું કે ઈશ્વરે રચેલી સૃષ્ટિનો આ ક્રમ છે. એ પાપ નથી. પાપ તો વ્યભિચાર કરવો એ છે. ત્યારબાદ પૂર્વગ્રહ નીકળતાં તેઓને સંતાન પ્રાપ્તિ થઈ.

કામના ટિપ્સ :

૧. કામવાસનાને ગંદી ના સમજીએ.
૨. બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ કહે છે : સ્ત્રી એ યજ્ઞવેદી છે અને પુરુષ તેમાં હોમે છે.
૩. સંન્યાસીઓ કામઊર્જાનું ઉર્ધ્વગમન કરે છે. સંસારી મનુષ્યો તે ઊર્જાને સંયમિત કરી શ્રેષ્ઠ સંતાનોને જન્માવે છે.



સંતાન પ્રાપ્તિના શ્રીગણેશ સંયમથી

શું તમને ખબર છે ? સંતાનપ્રાપ્તિના શ્રીગણેશ ક્યાંથી થાય ? જવાબ છે ફક્ત એક શબ્દ : સંયમ. સંશોધન કહે છે કે પુરુષ કે સ્ત્રીમાં હાલ જે શુક્રકોષો કે અંડકોષો હોય છે, તેના ઉપર ઓછામાં ઓછા એક મહિનાના આહાર અને વિચારોની સ્પષ્ટ અસર હોય છે.

એનો અર્થ એ થયો કે ગર્ભાધાન પૂર્વે ઓછામાં ઓછા એક મહિના સુધી સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેએ સંયમ(બ્રહ્મચર્ય) પાળવો જોઈએ. ઉચ્ચ સંતાન માટે મનથી અત્યંત તન્મય થઈને સતત વિચાર કરવા જોઈએ. આવા સુસંસ્કૃત બીજમાંથી જે સંતાન જન્મે તે વિશ્વને ડોલાવી દે છે.

પ્રાચીનકાળમાં સંતાનપ્રાપ્તિ માટેના વિશિષ્ટ યજ્ઞો તેમજ તપ કરવામાં આવતા. આનાં સંખ્યાબંધ ઉદાહરણો આપણાં શાસ્ત્રોમાં મોજૂદ છે.

નાની ભૂલ, જીવનભરનું દુઃખ

આશ્ચર્ય છે કે હિંદુ સંસ્કૃતિ એક જ એવી સંસ્કૃતિ છે જેમાં ગર્ભાધાનની તારીખ નિશ્ચિત કરી, તેના અમુક દિવસ પહેલાં લગ્ન કરવામાં આવતાં. હાલ મોડર્ન સંસ્કૃતિની અસર હેઠળ આ જ્ઞાન વિસરાયું છે.

સ્ત્રી-પુરુષ આનંદ માટે કામાચાર કરે, તે વ્યક્તિગત બાબત છે. પરંતુ તે જ્યારે સંતાનપ્રાપ્તિ માટે સમાગમ કરે છે, ત્યારે તે એક જવાબદારી બની જાય છે. તેમાં ઉતાવળ કે મૂર્ખતા થઈ જાય, તો પરિણામ ભયંકર આવે છે.

ગર્ભાધાન પહેલાંની તૈયારી

પ્રસંગ : ૧

રાજા દશરથે સંતાન પ્રાપ્તિ માટેનો ભગવાન વિષ્ણુનું આહ્વાન કરતો યજ્ઞ-વિષ્ણુયાગ કર્યો હતો અને ભગવાન રામચંદ્ર પધાર્યા હતા.

પ્રસંગ : ૨

રાજા દિલીપે મહર્ષિ વશિષ્ઠના આશ્રમમાં ગાયનું દૂધ પીને ઉગ્ર તપ કર્યું હતું. આથી તેમને બુદ્ધિમાન અને પરાક્રમી પુત્ર 'કોણ' જન્મ્યો હતો.

પ્રસંગ : 3

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને રુક્મિણીએ બદરીકાશ્રમમાં ૧૨ વર્ષ સુધી માત્ર બોર ખાઈને આવું તપ કર્યું હતું, તેથી તેમને પ્રદ્યુમ્ન જેવો પરાક્રમી અને કૌશલ્યવાન પુત્ર જન્મ્યો હતો.

શું આજનો માનવ આવી કોઈ પૂર્વ તૈયારી કરે છે ? તે પોતાના પૂર્વજોની પરંપરા ભૂલી ગયો કે તેને શ્રેષ્ઠ સંતાનની ઇચ્છા નથી ?

ગર્ભાધાન તૈયારીની ટિપ્સ :

૧. ભલે તમે નિયમિત ના કરતા હો, તો પણ સંતાન ઈચ્છો તે પહેલાં ૬ મહિનાની તમારી નિયમિત દિનચર્યા નક્કી કરો. ધ્યાન, પ્રાર્થના, સદ્વિચાર, ઈશ્વરચિંતન અને યોગસાધનાનો નિયમ બનાવો. શુદ્ધ આહાર, વિહાર અને વિચાર રાખો.

૨. તમે વ્યસની હો, તો આ ૬ મહિના માટે વ્યસન સંપૂર્ણ છોડી દો.

૩. ટી.વી., સિનેમા, સિરિયલ જોવાનું સાહસ તો ભૂલેય ન કરશો. (આ કલમ અઘરી છે, પરંતુ તમારા બાળકના ભવિષ્ય ખાતર-તમારા ભવિષ્ય ખાતર ૬ મહિનાનો સંયમ નહીં રાખો ?)

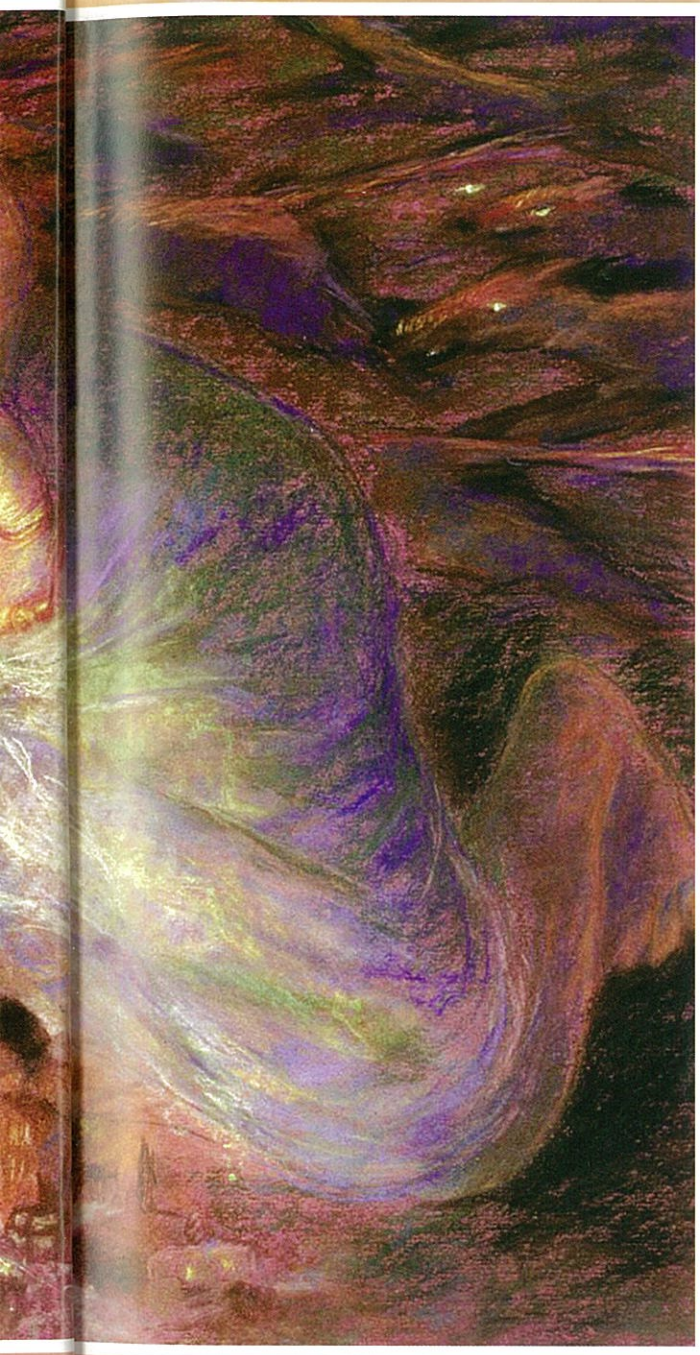
૪. આ સમય દરમિયાન તમારામાં જે દુર્ગુણો છે, તેને નિયંત્રિત રાખવાની કોશિશ કરો. દા.ત.: ગુસ્સાવાળો સ્વભાવ હોય, તો આટલા સમય માટે ગુસ્સાને નિયંત્રિત કરવો.

૫. સંતાન પ્રાપ્તિ પહેલાંની તૈયારી માટેનાં હાલમાં પ્રાપ્ય પુસ્તકો વાંચી જાવ. પતિપત્ની સાથે મળીને નક્કી કરો કે તમારે કેવા સંતાનની ઈચ્છા છે ? અને એ પ્રમાણેનું જીવન જીવવાનો તન અને મનથી પ્રયાસ શરૂ કરી દો.

૬. પુરુષ અને મહિલાએ હિમોગ્લોબીન, સુગર, એચ.આઈ.વી., મળમૂત્ર વગેરેના ટેસ્ટ તથા સોનોગ્રાફી અને બી.પી. વગેરે કરાવી લેવું. કોઈ પ્રશ્ન હોય તો દવા લઈ શરીર શુદ્ધ કરી લેવું. પછી જ ગર્ભાધાન કરવું. શરીર અશુદ્ધ હશે, તો સાતેય ધાતુઓ વિકારવાળી થશે અને બાળક વિકૃત જન્મશે. શક્ય હોય તો આયુર્વેદના જાણકાર પાસેથી વાત, પિત્ત અને કફ પણ સમતોલ કરાવી લેવા.

૭. યાદ રાખીએ... ગર્ભાવસ્થાના ૯ મહિનાનું ધ્યાન ચોક્કસ ૯૦ વર્ષની શાંતિ આપશે.

મહાપુરુષોનાં આર્ષ વચનો



'સંતાન ઘડતરમાં જેવું માતા કરી શકે, તેવું કોઈ ન કરી શકે. આહાર, વિહાર અને વિચાર સંયમમાં હોય, તો જ શ્રેષ્ઠ સંતાન જન્મે.'

'માતા ગમે તે ખાય, ગમે ત્યાં ફરે, ફિલ્મ-સિરીયલ વગેરે ગમે તે જુએ, પછી વિચારો ક્યાંથી સારા આવે ? ને સંતાન ક્યાંથી સારાં જન્મે ? સુધારો બીજમાં થાય, વૃક્ષમાં નહીં.'

- પૂજ્ય પ્રમુખસ્વામી મહારાજ

'જે બાળકો બેદરકારીની ક્ષણમાં આ દુનિયામાં સરકી પડે છે, તેની પાસેથી આપણે શું આશા રાખી શકીએ ? જો તમારા બાળકો પ્રાર્થના વિના આવતા હોય, તો માનવજાત માટે તે શાપરૂપ છે.'

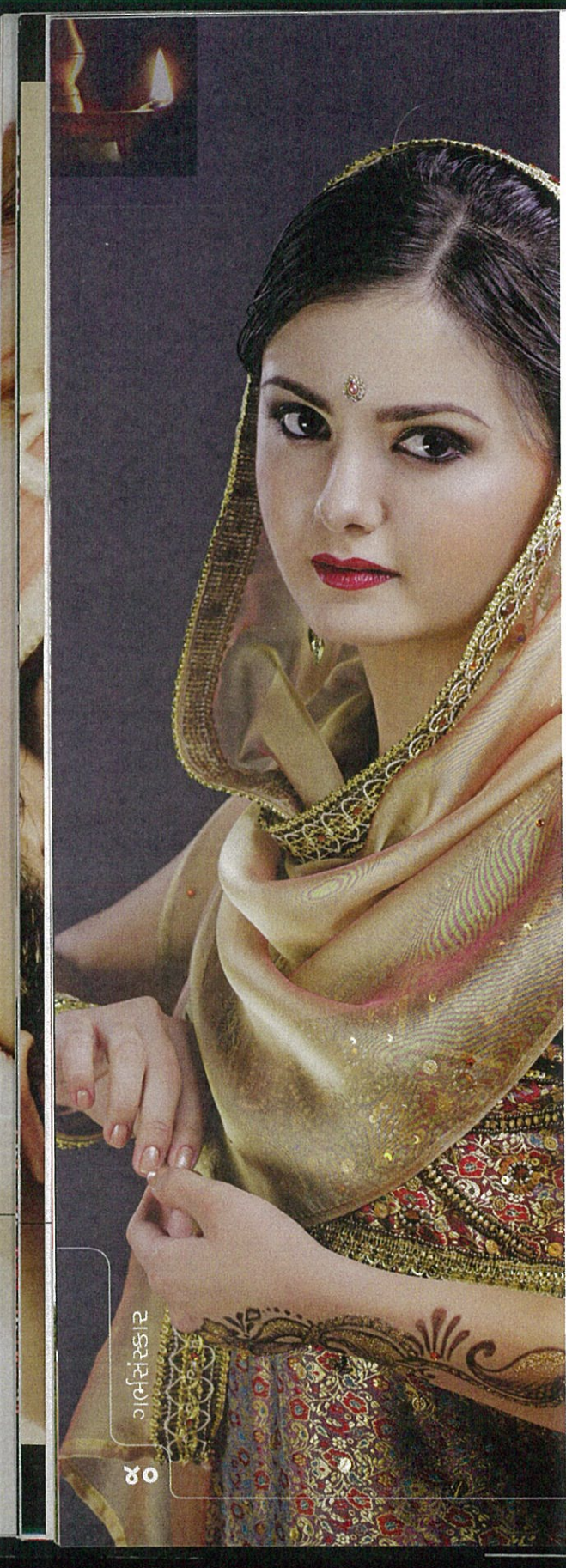
'ભલે તમે હજારો વિદ્યાલયોમાં ભણી વળો, લાખો પુસ્તકો વાંચી નાંખો, વિશ્વના સર્વ વિદ્વાનોનો સંપર્ક સાધો, પરંતુ જો તમે યોગ્ય સંસ્કાર સહિત જન્મ્યા હો, તો આ બધા કરતાં ઉચ્ચ કક્ષાએ હશો. હિંદુશાસ્ત્રો કહે છે કે જન્મ પહેલાના સંસ્કારો પર ધ્યાન આપો.'

'પ્રાર્થનાથી જન્મેલો બાળક પરમાત્માની સાચી ભેટ છે. તે મોટો થઈ રામ અને કૃષ્ણ જેવો બને છે. તેની પાછળ પ્રાર્થના છુપાયેલી છે.'

- પૂજ્ય વિવેકાનંદ સ્વામી

'પતિ-પત્ની સંયમ ન રાખે, તો બગડેલી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે.'

- પૂજ્ય ડોંગરેજી મહારાજ



ઉચિત સમય

સંતાન પ્રાપ્તિ માટે યોગ્ય સમય અને ઋતુની પસંદગી કરવી જોઈએ. મહાન ભાગવત કથાકારશ્રી ડોંગરેજી મહારાજ કહેતા કે પતિ-પત્ની સંયમ ન રાખે, તો બગડેલી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે.

આધુનિક યુગમાં ગર્ભાધાન માટે કોઈ તિથિ, સમય વગેરેને લક્ષમાં લેવામાં આવતા નથી. પરંતુ દૈવી સંતાનો માટે ગર્ભાધાનના સમયની પસંદગી પણ એટલી જ જરૂરી છે.

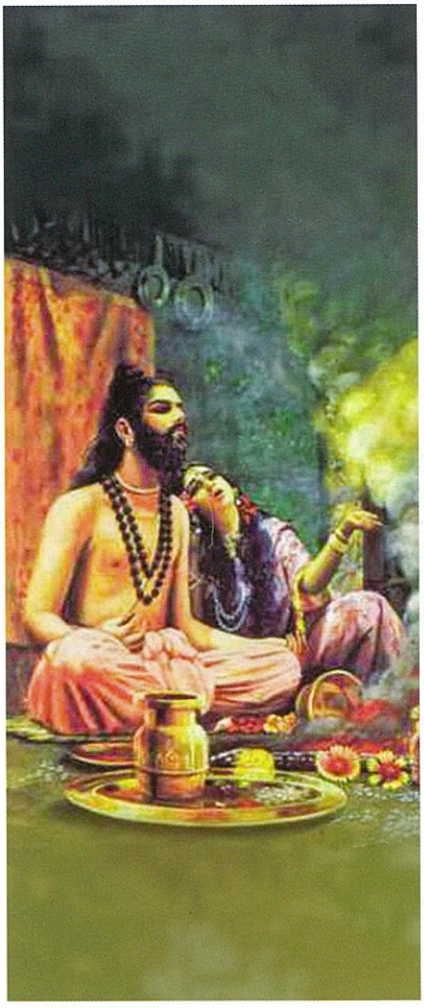
હિરણ્યકશિપુની માતાએ ગર્ભસંસ્કારના નિયમનું પાલન કર્યું નહીં, તેથી આસુરી વૃત્તિનો પુત્ર જન્મ્યો. પરંતુ હિરણ્યકશિપુની પત્ની કયાધુએ ગર્ભસંસ્કારના નિયમોનું પાલન કર્યું એટલે તેની કુખે પ્રહ્લાદ જેવો તેજસ્વી પુત્ર જન્મ્યો. આમ, એક જ કૂળમાં બેય સંભવિત છે.

શાસ્ત્રો કહે છે...

આયુર્વેદના શાસ્ત્ર પ્રમાણે ઋષિમુનિઓ રાજા-મહારાજાઓને સંતાનની જન્મતારીખ નક્કી કરી ૯ માસનો સમય બાદ કરી, તેના છ માસ પહેલાં પતિ-પત્ની બંનેનું શુદ્ધીકરણ કરી, ગર્ભાધાન કરવાનું કહેતા હતા. તેથી જ રાજપરંપરામાં ઉચ્ચ સંતાનો જન્મતાં.

એક મત પ્રમાણે વસંતઋતુમાં બાળકનો જન્મ થાય, તે વધુ ફળદાયી ગણાયું છે. માટે એ મુજબ ગણતરી કરી ગર્ભાધાન કરવું જોઈએ.

શ્રેષ્ઠ સંતતિ માટે શ્રેષ્ઠ સમય જરૂરી



કશ્યપ ઋષિને અદિતિ અને દિતિ એમ બે પત્ની હતાં. અદિતિ ભગવદ્‌વૃત્તિ ધરાવતાં હતાં, જ્યારે દિતિ ભોગવિલાસનો જીવ હતાં. એક સાંજે દિતિ કશ્યપ ઋષિ પાસે શણગાર સજીને આવ્યાં અને કામસુખની માંગણી કરી. કશ્યપ ઋષિએ તેમને કામાતુરદશામાંથી પાછા વાળવાનો પ્રયાસ કરી સમજાવ્યું, 'આ સમય યોગ્ય નથી. સાંજના સમયે સૂર્ય અને ચંદ્ર બંનેના તેજ દુર્બળ બને છે. સૂર્ય આત્મા અને જીવન તત્ત્વનો કારક છે અને ચંદ્ર મનનો કારક છે. આથી સંધ્યાકાળે મન અને જીવનતત્ત્વ બંને ક્ષીણ હોય છે. તે વખતે સમાગમ કરવો જોઈએ નહીં.' તેમ છતાં દિતિ માન્યાં નહીં અને પરિણામે તેમની કૂખે હિરણ્યાક્ષ અને હિરણ્યકશિપુ નામના બે રાક્ષસોનો જન્મ થયો. જ્યારે અદિતિની કૂખે આદિત્યો એટલે કે દેવો જન્મ્યા.

(અસુર કે રાક્ષસ કોઈ જાતિ નથી. જે માનવીમાં હિંસા, ક્રોધ, ક્રૂરતા, સ્વાર્થીપણું, શંકા જેવી વૃત્તિઓ વધારે હોય, તે આસુરીવૃત્તિ કહેવાય. દયા, પ્રેમ, કરુણા, પરોપકાર, શ્રદ્ધા જેવી વૃત્તિઓ વધારે હોય તો તે દૈવીવૃત્તિ કહેવાય.)

જોયું ને ફક્ત સમય કેટલો ભાગ ભજવે છે ? માનવના ઘરે રાક્ષસીવૃત્તિવાળું સંતાન જન્મે, તો વાંક કોનો ? જરા વિચાર કરવા જેવો છે.

સમય ટિપ્સ :

૧. ચરક સંહિતા મુજબ સંધ્યાકાળ, મધ્ય રાત્રિ અને મધ્યાહ્નના સમયમાં સમાગમ યોગ્ય નથી. આયુર્વેદમાં વસંતઋતુ અને વર્ષાઋતુ એ શ્રેષ્ઠ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે યોગ્ય ગર્ભાધાનનો સમય છે.

૨. આ ઉપરાંત અમાસ, પૂનમ, આઠમ, ચૌદશ, તેમ જ સંક્રાંતિકાળ (એટલે કે બે તિથિની વચ્ચેનો ગાળો), સૂર્યનો એક રાશિમાંથી બીજી રાશિમાં પ્રવેશનો સમય કે ગ્રહણ વગેરે સમયે ગર્ભાધાન વર્જ્ય ગણવામાં આવ્યું છે.

૩. આઠમ અને ચૌદશના દિવસે ચંદ્રની અસર સ્ત્રી ઉપર વધારે પડવાથી રજ અને વીર્યમાં વિષમતા આવે છે. આથી આવનાર બાળકની તંદુરસ્તી ઉપર અસર થાય છે.

૪. એક મત અનુસાર શ્રેષ્ઠ ઋતુમાં રાત્રે ૯ થી ૧૧ અથવા સવારે ૪ થી ૬ વાગ્યે ગર્ભાધાન કરવું વધારે ઉચિત છે.

(અધિક માર્ગદર્શન માટે જુઓ પ્રશ્નોત્તરી, પ્રશ્ન-૭, પેજ નં. ૧૦૧)

ઉત્તમ મનોઅવસ્થા

આપણા વિચારોની આપણા મન ઉપર અને પછી સમગ્ર શરીર ઉપર પ્રચંડ અસર થાય છે. હકારાત્મક લાગણી તન અને મનને તંદુરસ્ત બનાવે છે અને નકારાત્મક લાગણી તન અને મનને રોગિષ્ટ બનાવે છે. મનની અવસ્થાને પારખીને સંતાન માટે ગર્ભાધાન થાય, તે પોતાના માટે તેમજ સમાજ માટે હિતકારી છે.

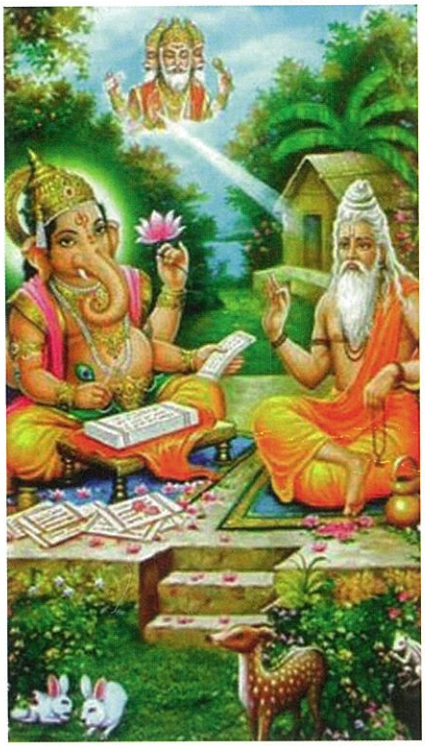
પતિ અને પત્નીના હૃદયમાં એકબીજા પ્રત્યે અત્યંત શુદ્ધ પ્રેમ હોય એ ઉત્તમ મનોઅવસ્થા છે. બધું જ ભૂલી એકબીજામાં બસ તલ્લીન થઈ જવાનું. આ બે આત્માઓનું મિલન છે. પછી જુઓ ચમત્કાર.

સંશોધન કહે છે...

અમેરિકામાં ૧૦ હજાર યુગલો અને તેમનાં સંતાનોનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. સોમથી શુક્ર સુધીના કામકાજના દિવસો દરમ્યાન સમાગમ થકી અવતરનાર સંતાનો ઝડપી, ચકોર અને કુશાગ્ર બુદ્ધિનાં હતાં, પરંતુ તેમનામાં સ્ટ્રેસ(ચિંતા-તાણ)નું પ્રમાણ વધારે જોવા મળ્યું.

જ્યારે રજાના દિવસોમાં સમાગમ બાદ જન્મનાર સંતાનો મોજીલા અને આનંદી, પરંતુ પ્રમાદી સ્વભાવના હતા. યુગલની મનોસ્થિતિની અસર સંતાનો ઉપર અને તેમના સ્વભાવમાં ચોક્કસ જોવા મળે છે.

મનની અવસ્થા અને સંતાન



પ્રસંગ : ૧

મહાભારતની કથા છે. રાજા શાન્તનુના બે પુત્રો ચિત્રાંગદ અને વિચિત્રવીર્યનું મૃત્યુ થતાં તેમનો વંશવેલો ચાલુ રાખવા માટે માતા સત્યવતી વિયોગ પદ્ધતિનો સહારો લે છે. માતા સત્યવતી સૌપ્રથમ ભીષ્મનો સહારો લેવા ઈચ્છે છે, પણ તેઓ આજીવન બ્રહ્મચારી હોવાથી મહર્ષિ વેદવ્યાસની મદદ લે છે. નિયોગ પદ્ધતિથી ઋષિવેશના વ્યાસજી સાથે સહશયન દરમ્યાન અંબિકા ગભરાઈ જાય છે અને આંખો બંધ કરી દે છે. એટલે તેને ધૃતરાષ્ટ્ર જેવો અંધપુત્ર જન્મે છે. એ જ રીતે અંબાલિકા ફીક્કી પડી જતાં તેને પાંડુ રોગવાળા પાંડુ જન્મે છે. જ્યારે દાસી પ્રસન્નતાપૂર્વક પરિસ્થિતિ સ્વીકારે છે, તો મહાજ્ઞાની વિદુરજી જન્મે છે.

આમ, માતા-પિતાના ગર્ભાધાન સમયના વિચારો અને ભાવનાઓ તેમનાં સંતાનોમાં સીધાં જ ઊતરે છે.

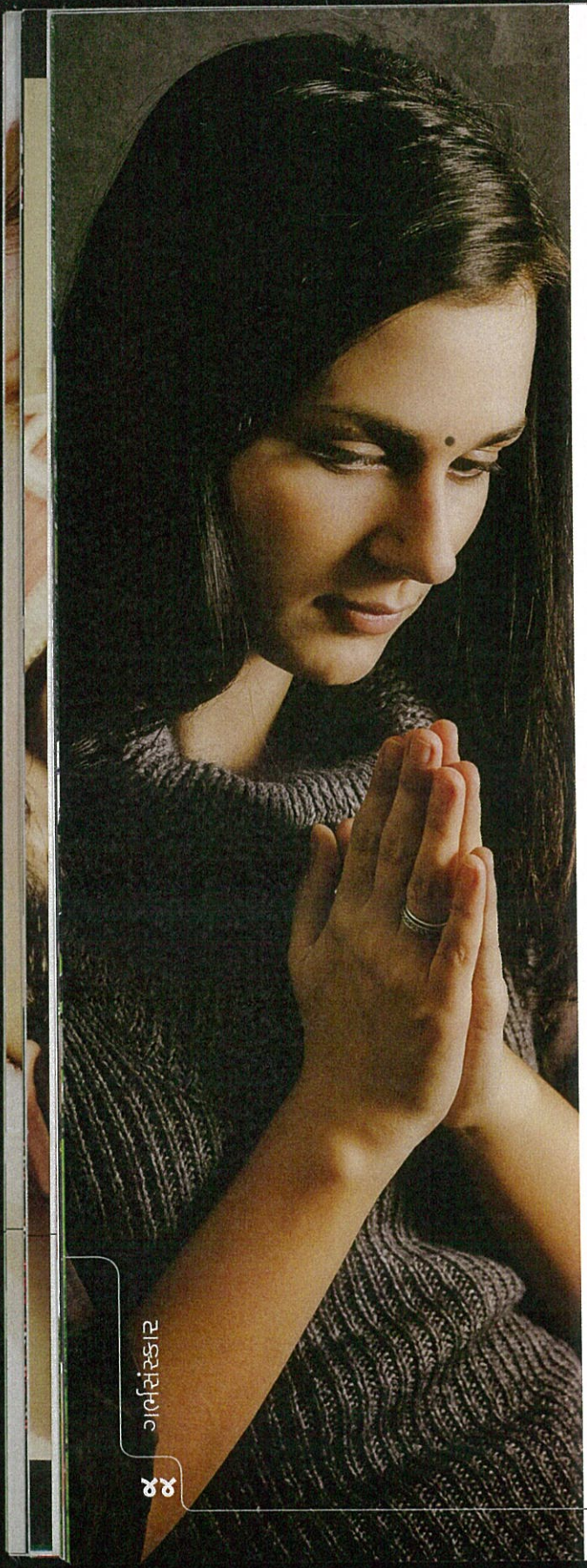
પ્રસંગ : ૨

રાવણ બ્રાહ્મણ કુળનો હતો. તેના પિતા ઋષિ હતા, પરંતુ માતા હીનવૃત્તિનાં હતાં. પ્રથમ બે ગર્ભાધાન સમયે તેના વિચારો અતિનિમ્ન-રાક્ષસી હતા, તેથી રાવણ ને કુંભકર્ણનો જન્મ થયો. ત્રીજી વાર ઋષિએ તપ અને મનોબળથી પોતાનો પ્રભાવ જગાવ્યો અને વિભીષણનો જન્મ થયો !

ખરેખર, આ બધું જાણ્યા વિના જે માનવ આડેધડ વિષય ભોગવી પશુવત્ સંતાનોને જન્મ આપે છે, તેના માટે કોઈ ઉપમા મળતી નથી.

ઉત્તમ મનોવસ્થા ટિપ્સ :

૧. ગર્ભાધાન વખતે સતત ઉચ્ચ ચારિત્ર્યવાન અને મહાન વ્યક્તિઓને સતત નજર સમક્ષ રાખવા.
૨. ઈશ્વરને સતત પ્રાર્થના કરવી કે 'હે પ્રભુ! શ્રેષ્ઠ આત્માને અવતરવા માટેનો યોગ બનાવો. જેથી અમે શ્રેષ્ઠ સંતાન દ્વારા જગતનું કલ્યાણ કરી શકીએ.'
૩. કહેવાય છે કે અવકાશમાં અનંત આત્માઓ જન્મ લેવા ઉત્સુક હોય છે, પરંતુ માતાપિતાના મનોવિચારોને અનુરૂપ આત્મા જ માતાના ગર્ભમાં પ્રવેશે છે. હા, બાળકનું નસીબ એક દૃષ્ટિએ માતાપિતાના મનના વિચારોથી બને છે.
૪. ગર્ભાધાન પહેલાં સ્ત્રી અને પુરુષ બંને સમાનપણે નક્કી કરે. પછી સમાગમ દરમિયાન પણ સતત વિચારે કે મારે કેવા પુત્ર કે પુત્રીને જન્મ આપવો છે ? એ વિના સમાગમ ન કરે.
૫. ગર્ભાધાન સમયે કંટાળો, આળસ, થાક, મુડ ઓફ, અન્ય વિચારમાં ખોવાયેલું મન વગેરે ન હોવા ખૂબ જ જરૂરી છે.



ગર્ભાધાન પહેલાં ધ્યાન-પ્રાર્થના

ગર્ભાધાન પહેલાં ધ્યાન ? પ્રથમ નજરે આ વિરોધાભાસી લાગે. પરંતુ જરા ઊંડાણપૂર્વક વિચારાય તો જણાશે કે આ વાક્યમાં કોઈ વિરોધાભાસ નથી. કારણ કે ઉત્તમ સંતાનની પ્રાપ્તિ એક સાધના જ છે.

સંગીતકાર નવી ધૂન રચતો હોય, ચિત્રકાર નવું ચિત્ર કરતો હોય, તેવી તન્મયતા - એકાગ્રતા... પતિ-પત્નીએ નવજીવનના સર્જન વખતે કેળવવી પડે.

સાચા દિલથી કરેલી પ્રાર્થના ક્યારેય નિષ્ફળ જતી નથી.

ગર્ભાધાન સમયે બોલવાનો શ્લોક

ॐ अहिरसि, आयुरसि, सर्वतः प्रतिष्ठासि ।
धाता त्वा ददतु विधाता त्वा दधातु ब्रह्मवर्चसा भव ॥
ब्रह्मा बृहस्पतिर्विष्णुः सोमः सूर्यस्तथाश्विनौ ।
भगोथ मित्रावरुणौ वीरं ददतु मे सुतम् ॥

(ચરક-શારીરસ્થાન)

(હે આવનાર આત્મા! ભગવાન તને બ્રહ્મ જ્ઞાનના તેજથી પૂર્ણ બનાવીને મોકલે. હે સમગ્ર બ્રહ્માંડના દેવો ! મને વીર અને સર્વગુણ સંપન્ન સંતાન આપો.)

(છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં ગર્ભાધાન વિશે વિસ્તૃત છણાવટ કરવામાં આવી છે.)

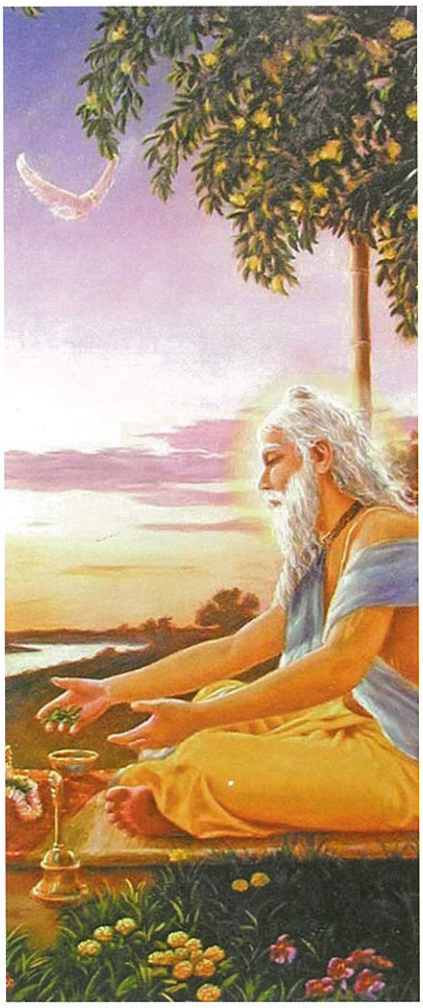
(શ્લોક ન સમજાય કે બોલતા ન ફાવે, તો તમારાં આરાધ્ય દેવ-દેવીઓને મનોમન શ્રેષ્ઠ સંતાન માટે દિલથી ગદ્‌ગદ્‌ભાવે પ્રાર્થના કરવી.)

શ્રેષ્ઠ તપશ્ચર્યા...

ઋષિ અગત્સ્ય અને લોપામુદ્રાએ પણ ગર્ભાધાન કરતાં પહેલાં તપશ્ચર્યા દ્વારા શ્રેષ્ઠ ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી હતી. તે પછી દેહશુદ્ધિ અને મનશુદ્ધિ કરી, વિકાર રહિત બન્યાં બાદ, પ્રાર્થના કરી, માત્ર સંતાનોત્પત્તિના ઉમદા આશયથી ગર્ભાધાનમાં તલ્લીન બન્યાં હતાં. તેનું પરિણામ શું આવ્યું તે ઋગ્વેદના એક સૂક્તમાં વર્ણવ્યું છે કે ઉગ્ર તપસ્વી અગસ્ત્યે પ્રજા ઉત્પન્ન કરતી શક્તિ અને તપશ્ચર્યા કરતી શક્તિ, આ બંનેનું પોષણ કર્યું અને દેવતાઓના સાચા આશીર્વાદ પ્રાપ્ત કર્યા. આમ શ્રેષ્ઠ સંતાન દૃઢાસ્ય અને દૃઢાસ્યુનો જન્મ થયો. જે વૈદિક કાળના મહાન કવિઓ હતા.

સંવનન ક્રિયામાં આવું દિવ્ય સૌંદર્ય આપણા પ્રાચીન ગ્રંથોમાં જોવા મળે છે. જે લોપામુદ્રા અને અગસ્ત્ય કરી શક્યા, તે ભારતનું કોઈપણ દંપતી કરી શકે છે.

આપણે પણ પ્રાર્થના કરી શકીએ... કે 'પ્રભુ ! ગૃહસ્થાશ્રમની મર્યાદા મુજબ વ્યવહાર કરતાં અમે પતિ-પત્ની શ્રેષ્ઠ સંતાન ઇચ્છીએ છીએ. આપ એવો બુદ્ધિયોગ આપો કે અમારું સંતાન બળવાન, બુદ્ધિમાન, પરાક્રમી, ચારિત્ર્યવાન, સેવાભાવી અને આદર્શ ભક્ત થાય. પોતાનું, માતા-પિતાનું અને દેશનું નામ રોશન કરે.'



પ્રાર્થના-ધ્યાન માટે ટિપ્સ :

૧. સતત હકારાત્મક વિચારો મન ઉપર લાવવા. સહજતાથી આ વિચારો આવે તે માટે સારું હકારાત્મક વાંચન, સુમધુર સંગીત, પ્રાર્થના, ધ્યાન તથા સારી મિત્રતા તમને મદદ કરશે.

૨. નકારાત્મક વિચારસરણીવાળા લોકોથી દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરો.

૩. આદર્શ સંતાન માટેના વિચારો સતત કરો. આ માટે આવનારા સંતાનમાં જે ગુણો કલ્પ્યા હોય, એવા ગુણો ધરાવતી વ્યક્તિના ફોટા ઘરમાં રાખો. જ્યારે ધ્યાન ધરો ત્યારે આ ફોટા સમક્ષ જોઈને મહાપુરુષ કે મહાન નારીઓને સતત જાણે આવકાર આપતા હો, તેમ પોતાની જાતને હકારાત્મક સૂચનો કરો.

સુયોગ્ય વાતાવરણ

વાતાવરણની આપણા મન ઉપર ખૂબ અસર થાય છે. વ્યક્તિના ઘડતરમાં ત્રણ પરિબળો ખૂબ મહત્ત્વના છે : આનુવંશિક ગુણો, ઉછેરગત અસરો અને ત્રીજું છે વાતાવરણ. કુદરતી સૌંદર્ય કે સુંદર દૃશ્યો જોતાં મનમાં અનોખી અનુભૂતિ થાય છે.

માટે ગર્ભાધાન સમયે સુયોગ્ય વાતાવરણથી મન પ્રફુલ્લિત હોય, તો સંતાન વધુ સારું જન્મે છે.

ચરક સંહિતા કહે છે...

ચરકમુનિ ચરકસંહિતામાં જણાવે છે કે ઋતુકાળમાં સ્ત્રીની આસપાસ રહેતા પરિચારક વર્ગે તેના મનને સુંદર કથાઓ વડે પ્રફુલ્લિત રાખવું.

આવી સ્ત્રીએ જે સ્ત્રી અને પુરુષની આકૃતિ, વાણી, વ્યવહાર અને ચેષ્ટાઓ સૌમ્ય હોય, તેમને જ સતત નિહાળવા જોઈએ.

હનીમૂનનો ખ્યાલ છે પૂરાનો...

પ્રાચીન સમયમાં રાજપરિવારોમાં ગર્ભાધાન વખતે નવદંપતી માટે મહેલ અને શયનકક્ષને સુંદર રીતે શણગારવામાં આવતા. ત્યારબાદ ઈષ્ટદેવ અને વિઘ્નહર્તા શ્રી ગણેશજીની પૂજા કરવામાં આવતી. આ ૬ મહિના દરમ્યાન સજ્જન માણસોને જ મહેલમાં જવાની પરવાનગી મળતી. મહેલના વાતાવરણને પવિત્ર રાખવા માટે શ્લોકો, મંત્રો અને પ્રાર્થનાઓની મદદ લેવાતી.

નવદંપતી એકદમ આનંદિત મન અને શરીર સાથે બાગ-બગીચા, નદી-તળાવમાં ફર્યા બાદ સ્વચ્છ સુગંધિત પાણીમાં સ્નાન કર્યા બાદ આકર્ષક વસ્ત્રોમાં સજ્જ થઈને ફૂલોથી મઘમઘતા શયનકક્ષમાં પ્રવેશતા.

પાંડુ રાજાએ કુંતી અને માદ્રી સાથે વનમાં પાંડવોને જન્મ આપ્યો હતો, એ આ મુદ્દાનું યોગ્ય દૃષ્ટાંત છે.

આમ, હનીમૂન એ નવો નહીં, પણ સદીઓ પહેલાં અપાયેલો આપણી સંસ્કૃતિનો જ એક ખ્યાલ છે. શ્રેષ્ઠ સંતાન માટે શ્રેષ્ઠ વાતાવરણનો ખ્યાલ આપણા પૂર્વજો પાસે પહેલેથી જ હતો.

સુયોગ્ય વાતાવરણ ટિપ્સ :

૧. ઘરનું વાતાવરણ સુંદર અને સ્વચ્છ રાખો.

૨. શ્રેષ્ઠ સંતાનની ઈચ્છા ધરાવો અને ઈશ્વરે સગવડતા આપી હોય, તો એવા કુદરતી સૌંદર્યને માણો અને એવી સુંદર જગ્યાએ શ્રેષ્ઠ સંતાનની પ્રાપ્તિ માટેની માનસિક તૈયારી કરો.

૩. મનમાં ગભરામણ કે ઉચાટ હોય, ટેન્શન હોય, તે સમયને ધીરજ રાખી ટાળો. પરંતુ જ્યારે બન્ને પૂરા આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર હો, અને શ્રેષ્ઠ સંતાન માટેની પૂર્વતૈયારી થઈ ચૂકી હોય, તે સમય ગર્ભાધાન માટે પસંદ કરો.

૪. તમારી પાસે પૂરી માનસિક સજ્જતા ના હોય, ત્યાં સુધી ભલે કુટુંબ નિયોજનના આધુનિક ઉપકરણોનો અમલ કરો. પરંતુ પરસ્પરની સંપૂર્ણ તૈયારી અને સંતાનને આવકારવા માટેની માતા-પિતા તરીકેની લાયકાત મેળવી હોય તેમ લાગે, પછી જ તમારા સંતાનને આ સૃષ્ટિ ઉપર આવકારો.

૫ બન્નેને પસંદ હોય તેવી હળવી ખુશ્બુદાર અગરબત્તી કે રૂમ ફ્રેશનર કે કુદરતી ફૂલોથી રૂમ મહેંકી ઉઠે તેવી કાળજી લો. રહેવાની જગ્યા સુંદર હોય અને આંખોને ગમે તેવા રંગવાળી ચાદરો પસંદ કરવી. સંગીત પણ લાભદાયી થાય છે. (સફેદ રંગ વધુ યોગ્ય કહેવાય છે.)

શ્રેષ્ઠ સંતાન માટે આપે કરેલ પૂર્વ તૈયારી નીચે નોંધો.

	હા	ના
૧. આહાર-વિહારમાં યોગ્ય પગલાં લીધાં છે ?	☐	☐
૨. ટીવી-સિનેમા છોડ્યું ?	☐	☐
૩. ક્રોધ/ઈર્ષા/ચીડ છોડી ?	☐	☐
૪. ઉચિત સમયનું આયોજન કર્યું ?	☐	☐
૫. વાતાવરણ યોગ્ય બનાવવા કાળજી લીધી ?	☐	☐
૬. તમારી મનોવસ્થા યોગ્ય બનાવી ?	☐	☐
૭. ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરી ?	☐	☐
૮. પતિ-પત્ની જે પ્રકારનું સંતાન જોઈએ છે, તેમાં એકમત બન્યાં ?	☐	☐
૯. કેવું સંતાન જોઈએ છે, તે માટે ગુણોનું લેખિત લિસ્ટ બનાવ્યું ?	☐	☐
૧૦. તમારી કુટેવો તમે બન્નેએ છોડી?	☐	☐

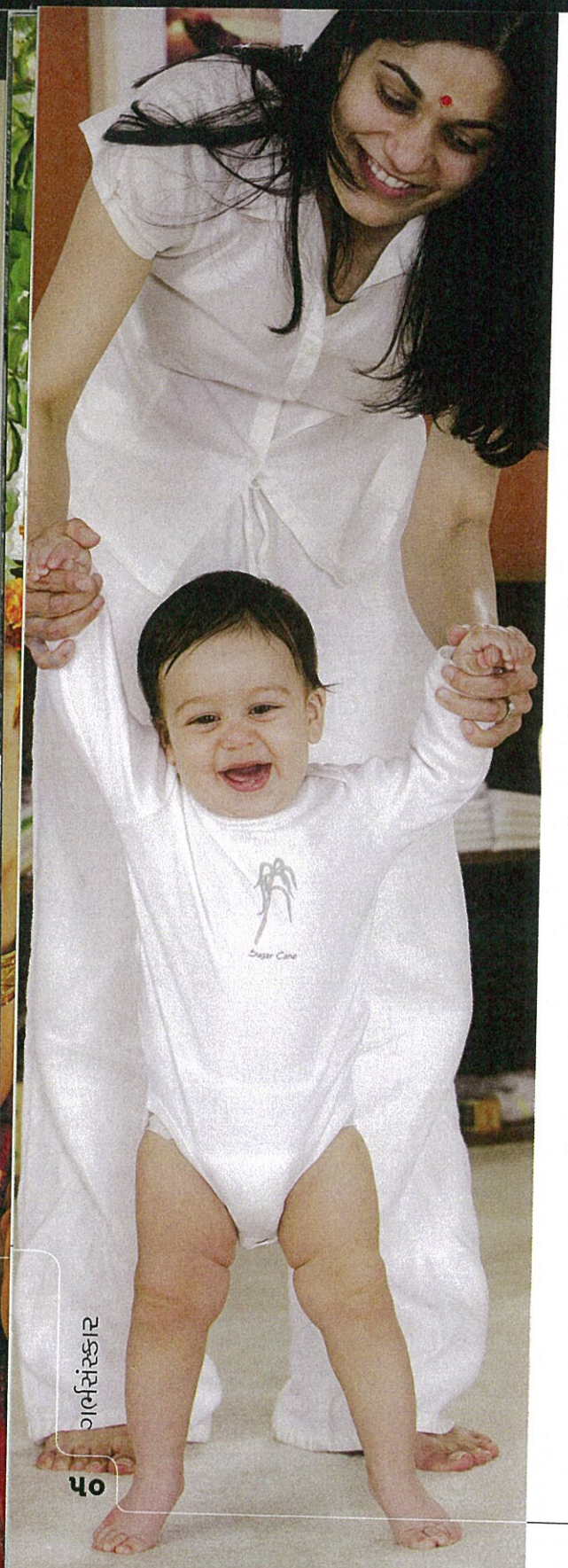
સાવધાન !!!

ઉપરના પૈકી એકાદમાં પણ તમારો જવાબ 'ના' હોય, તો આપ ખરેખર મા-બાપ બનવાને લાયક નથી ! થોડી ધીરજ રાખી લાયકાત પ્રાપ્ત કરશો.

ગર્ભાવસ્થા

સારી જાતનું બિયારણ, યોગ્ય સમયે વાવેતર તથા યોગ્ય વાતાવરણ હોવા ઉપરાંત બીજના અંકુરણ સમયની અવસ્થાની કાળજી પણ અગત્યની છે. કારણ કે ખેતીની સફળતા વાડ, નિંદણ, ખાતર-પાણી, પ્રકાશ ઉપર પણ નિર્ભર કરે છે.

બસ એ જ રીતે ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન લેવાતી કાળજી સંતાનના સમગ્ર જીવન ઉપર અસર કરે છે. આ ૯ મહિના માનવજીવનનો પાયો છે.



મા તું ધારે તો

સ્ત્રીજીવનના ૪ તબક્કા છે : (૧) પુત્રી (૨) પત્ની (૩) માતા અને (૪) ભક્ત તરીકે. આ ચારેયમાં શ્રેષ્ઠ તબક્કો છે : માતૃત્વ. માતા એક શક્તિ છે. પરમ તેજ છે. તેથી જ ભગવાને સૃષ્ટિનું સર્જન કાર્ય તેને વિશેષ રીતે સોંપ્યું છે.

વિશ્વની તમામ માતા ધારે તો વિશ્વને ચપટીમાં નંદનવન કરી દે. હે માતા! હે જગદ્‌જનની! તું તારા સામર્થ્યને ઓળખ. તું ભલે તને સામાન્ય માને, પરંતુ તારા ગર્ભમાં અસામાન્ય સર્જન થઈ રહ્યું છે અને એ સર્જનનો પાયો છે ગર્ભાવસ્થા. તું ધારીશ તો તારું આ સર્જન વિશ્વ ડોલાવશે, કારણ કે લગભગ ૮૦% જેટલો મગજનો વિકાસ ગર્ભમાં જ થાય છે.

નીચેની કહેવતો પણ સમજવા જેવી છે :

કૂકડ બચ્યાં લાખ, લાખેય બિચારાં;
સિંહણ બચ્યા એક, એકે હજારા.

જનની જણ તો ભક્ત જણ, કાં દાતા કાં શૂર;
નહિ તો રહેજે વાંઝણી, મત ગુમાવીશ નૂર.

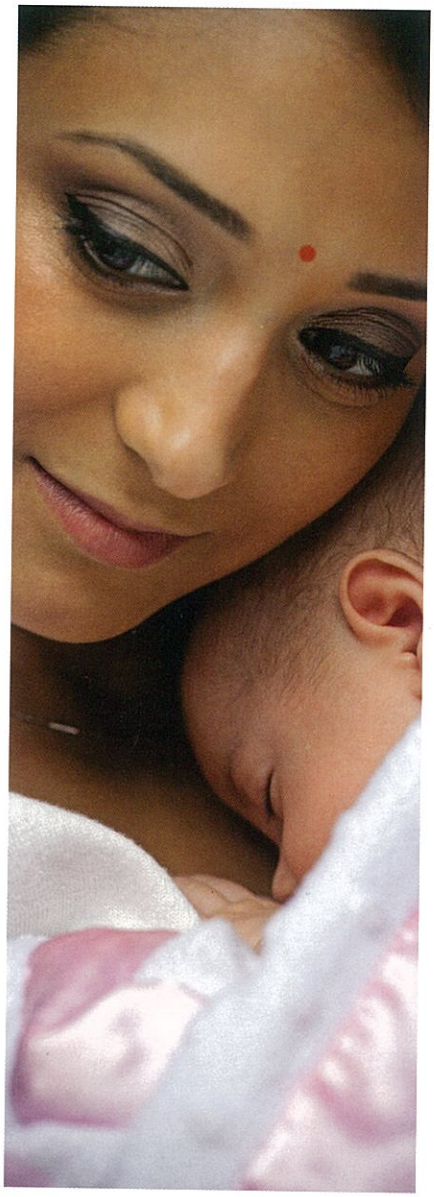
અનુભવી કહે છે...

અમેરિકાના પૂર્વ પ્રેસિડન્ટ જહોન એફ. કેનેડીએ એક પ્રેસ ઈન્ટર્વ્યૂમાં કહ્યું હતું, 'મારી માતા સિદ્ધાંતો અને આદર્શોમાં ખૂબ કઠોર અને વ્યવહારની દૃષ્ટિએ મીણ કરતાં પણ નરમ હતી. એના અગાધ સ્નેહે મને આ જગ્યાએ પહોંચાડ્યો છે.'

માનવ મગજનો વિકાસક્રમ

ગર્ભાવસ્થાને આટલું બધું મહત્ત્વ શા માટે આપવામાં આવે છે ? તો એ અંગે મૂળમાં જઈએ, તે પહેલાં નીચેના આંકડાઓ મુજબ માનવ મગજનો સ્થૂળ વિકાસક્રમ સમજીએ.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન : ૮૦% વિકાસ
પ્રથમ ૨.૫ વર્ષમાં : ૧૮% વિકાસ
પછીનું આખું જીવન : ૨% વિકાસ



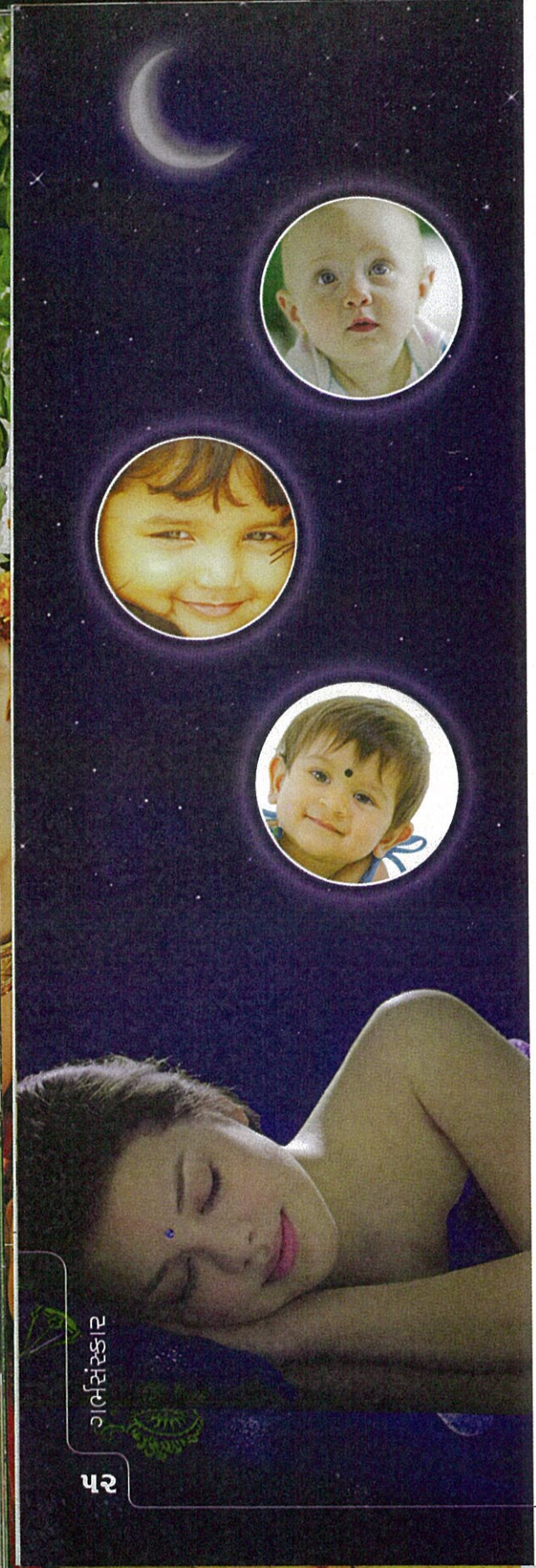
જરા ઊંડાણથી વિચારીએ...

- મગજ જ માનવ ઉન્નતિનો પ્રથમ આધાર છે અને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ૮૦% મગજનું સર્જન થાય છે. (મગજના કોષો બને છે.) આ અવસ્થા દરમિયાન જ નવા કોષો - કનેક્શનો વધુ સધાય છે. આ કોષોનાં સર્જન - કનેક્શન સમયે તેને જેટલી કેળવણી મળે, તેટલી સીધી જ ફળદાયી નીવડે છે.
- વૈજ્ઞાનિકો કહે છે : ગર્ભમાં ૧ મિનિટમાં ૨.૫ લાખ કોષો બને છે. તેથી આ અવસ્થા દરમિયાન જેટલી કાળજી રખાય તેટલો સંતાનનો વિકાસ થાય અને જેટલી બેકાળજી તેટલી ખોટ.
- સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે : ભૂતકાળ મજબૂત પુરુષોનો હતો, પરંતુ ભવિષ્ય આધ્યાત્મિક સ્ત્રીઓનું હશે.
- માટે નવ મહિના દરમ્યાન પિતા કરતાં માતાની જવાબદારી વધુ બને છે. તેથી માતા ધારે તો અશક્યને શક્ય કરી શકે છે. ચમત્કાર સર્જી શકે છે.
- ગર્ભાવસ્થાવાળી માતાને 'દોહદ' કહેવામાં આવે છે. એટલે કે એક શરીરમાં આ સમયે બે હૃદય અને બે આત્મા હોય છે. ઈશ્વરની કેટલી અદ્‌ભુત રચના ! માતાનાં રક્ત અને મન દ્વારા જ સંતાનનું સર્વસ્વ ઘડાય છે.

ટિપ્સ :

૧. આટલું જાણ્યા પછી તમે માતા તરીકે રોજ ૧ કલાક આપશો ને ? પિતા તરીકે તમારા ગર્ભસ્થ બાળકની કાળજી લેવા માટે રોજ ૧૦ મિનિટ આપશોને ?

૨. હાલ આપવા પડતા ૧ કલાક આગલાં ૧૦૦ વર્ષની શાંતિ લાવશે. નિર્ણય તમારા હાથમાં છે. આમાં ભૂલ ન કરી બેસતા.



સ્વપ્ન જુઓ- ગર્ભાવસ્થા માણો

આ દુનિયામાં રોજ હજારો બાળકોનો જન્મ થાય છે. ગર્ભાવસ્થા એ સ્ત્રીની જીવનની સૌથી આનંદની ક્ષણો હોય છે. આ ક્ષણો ઈશ્વરે આપેલી અણમોલ ભેટ છે. માતૃત્વની ઝંખના એ દરેક સ્ત્રીની ઉત્તમ મનોઈચ્છા છે.

વિચારકો કહે છે, 'માતૃત્વ જેવી દુનિયામાં બીજી કોઈ મોટી પદવી નથી.'

માટે એક માતા તરીકે ગર્ભાવસ્થાને ભરપૂર માણો અને સાથેસાથે ભાવિ બાળક માટે નિરંતર ઉચ્ચ સ્વપ્ન સેવો.

ગર્ભાવસ્થા માણવા માટે કલ્પનાવિહાર...

'હે પ્રભુ! તારો આભાર...

નવા જીવોની રચના દ્વારા સૃષ્ટિની જાળવણી કરવા તેં મને પસંદ કરી તે માટે. તારી આ રચનાને હું પ્રેમથી આવકારું છું.

હવે તું પોતે મારી કુખે આવીશ અને તેં જ નવા જીવની તથા મારી રક્ષાની જવાબદારી લીધી છે, તેનો મને ખૂબ આનંદ છે. મને ખબર છે કે આ અવસ્થા દરમ્યાન નાની-મોટી તકલીફો પડશે, પણ અંતે એક એવી રચના પ્રગટ થશે જે જીવનભર મારા માટે મહામૂલી બનવાની છે. એ વિચારે મને આ નાનાં દુઃખો સામાન્ય લાગે છે.

મને ખબર છે... એક તંદુરસ્ત, પ્રેમાળ, હોશિયાર, ધાર્મિકવૃત્તિવાળું, અનંત સંભાવનાઓવાળું સંતાન તું મને આપીશ અને અમારો જીવનબાગ ખિલખિલાટ બની જવાનો છે.'

પરાક્રમી સંતાનનું સ્વપ્ન સત્ય થયું

ભારતની મહાન નારીઓમાં જીજાબાઈનું નામ અગ્ર હરોળમાં મૂકાય છે. માતા જીજાબાઈ જ્યારે સગર્ભા હતાં ત્યારે રામ અને લક્ષ્મણની વીરતાભરી કથાઓનું સ્મરણ, શ્રવણ અને મનન કરતાં રહેતાં હતાં. તેઓ સતત એ જ ચિંતન કરતાં રહેતાં કે તેમનો પુત્ર એવો પરાક્રમી ને શૂરવીર બને કે મોગલોના અત્યાચારોથી પ્રજાને મુક્ત કરે.

તેમના આ ચિંતન પાછળ તેમના જીવનમાં આવેલી મોટી ઊથલપાથલ હતી. ત્રણ મહિનાનાં ગર્ભવતી જીજાબાને ત્યારે પતિ શહાજી અને મોટા પુત્ર સંભાજીનો વિરહ સહન કરવો પડ્યો હતો. અને પોતાના સંબંધી વિશ્વાસરાવને ત્યાં જુન્નરમાં આશરો લેવો પડેલો. જીજાબાઈના પતિએ મોગલો સામે જંગ છેડ્યો હતો. આ જ અરસામાં તેમના પિતાજી અને ભાઈઓની નિઝામે હત્યા કરી હતી.

શહાજીના પિતરાઈ ભાઈની પત્નીને આદિલશાહના સરદારો ઊઠાવી ગયા, ત્યારે જીજાબાઈનું હૃદય કાંપી ઊઠ્યું હતું. એક પછી એક મળતા મોગલોના ત્રાસથી જીજાબાઈએ દૃઢ સંકલ્પ કર્યો હતો કે હું એવા સંતાનને જન્મ આપીશ જે મોગલોના પંજાથી દેશને છોડાવશે.

તેઓ સતત ભગવાન શિવને પ્રાર્થના કરતાં રહેતાં કે મને પરાક્રમી પુત્ર આપો. પરિણામે શૂરવીરતા અને સાહસ શિવાજીને તેમનાં માના કોઠામાંથી મળ્યાં હતાં. યુવાનીમાં પ્રવેશતાં જ શિવાજીએ ઔરંગઝેબના શાસનનો અંત લાવી હિન્દુપત પાદશાહીની સ્થાપના કરી. માઁના ઉદરમાં સાંભળેલી રામ-લક્ષ્મણની વાતોનો અને જીજાબાએ જોયેલાં સ્વપ્નનો એ પ્રતાપ હતો.

ઉચ્ચ સ્વપ્ન જુઓ ટિપ્સ :

૧. આપ પણ આવું ઉચ્ચ સ્વપ્ન જરૂર જોઈ શકો. આપનું સંતાન પણ જગતમાં ક્રાંતિ સર્જનાર મહામાનવ બની શકે. એવું થશે તો ગર્ભાવસ્થામાં થતી કુદરતી પીડાને પણ તમે માણી શકશો.

૨. યાદ રાખશો :
માતૃત્વ એ સ્ત્રીજીવનનો સૌથી મૂલ્યવાન તબક્કો છે. અવતારો અને દેવી-દેવતાઓએ પણ માતાની કૂખમાં ૯ મહિના વાસ સ્વીકાર્યો છે. આ સૌભાગ્ય પુરુષોને ક્યારેય મળતું નથી.

અર્ધજાગ્રત મનનો કમાલ

આપણું મન બે ભાગમાં કાર્યરત છે. એક છે જાગ્રત મન જે આપણે જાગ્રત હોઈએ ત્યારે કાર્યરત રહે છે. જ્યારે બીજું છે અર્ધજાગ્રત મન, જે જાદુઈ ચિરાગ જેવું કામ કરે છે અને ૨૪ કલાક કાર્યરત રહે છે. માનવજીવનમાં જાગ્રત મનનો ૨% અને અર્ધજાગ્રત મન (સબકોન્સિયસ માઇન્ડ)નો ૯૮% ફાળો છે.

વારંવાર શ્રેષ્ઠ વિચાર કરવામાં આવે તો સમગ્ર શરીર પર તેની આશ્ચર્યકારક અસર પડે છે. અતિશય તીવ્રતાથી, ઝંખનાથી, તન્મયતાથી સ્ત્રી વારંવાર સ્પષ્ટતાપૂર્વક વિચારે કે તેને કેવું બાળક જોઈએ છે ? શરીરથી - મનથી - બુદ્ધિથી - હૃદયથી - આત્માથી, તો તે હકીકત બનીને રહે છે. અરે ! અર્ધજાગ્રત મનને કેળવવામાં આવે, તો રંગસૂત્રના બંધારણમાં પણ ફેરફાર (જીન - રી રાઇટીંગ / જીનેટિક મ્યુટેશન) કરી શકાય છે. આ સત્યને આધુનિક વિજ્ઞાન ૧૦૦% સ્વીકારે છે.

આપના ઈચ્છિત સંતાનનો ફોટો

(આપ કેવા સંતાનને જન્મ આપવા ઇચ્છો છો ?
તમારો જે આદર્શ હોય તેનો ફોટો ઉપર ચોંટાડો.)

સંતાનમાં આપને કેવા ગુણો અભિપ્રેત છે ? તે લખો.

૧..... ૫.....

૨..... ૬.....

૩..... ૭.....

૪..... ૮.....

ઉપરના ગુણોની રોજ કલ્પના કરો.

સંભવિત ગુણોની યાદી

- સંઘભાવના
- સર્જકતા (ક્રીએટીવીટી)
- સમર્પણ
- સમરસતા
- સત્યનિષ્ઠા
- નિષ્ઠા
- વફાદારી
- ભક્તિ
- પ્રામાણિકતા
- સહનશીલતા
- પરોપકાર
- અતિથિને આદર
- વડીલોની માન-મર્યાદા
- વિશ્વસનીયતા
- ધર્મનિષ્ઠા
- સાહસિકતા
- દાનવીરતા
- ધીરજ
- દયા
- તપસ્વીતા
- વિનમ્રતા
- પરિવર્તનશીલતા
- દૃઢનિશ્ચયીપણું
- પહેલવૃત્તિ
- મહેનતુ સ્વભાવ
- સંકલ્પ શક્તિ
- દીર્ઘદૃષ્ટિ
- કલ્પનાશીલતા
- જ્ઞાનપિપાસા-જિજ્ઞાસા
- શ્રદ્ધા ... વગેરે

ધર્મગ્રંથ વાંચન

વ્યક્તિ શક્તિશાળી બન્યો, રૂપવાન બન્યો, બુદ્ધિમાન બન્યો, ધનવાન બન્યો... પરંતુ સુખી-આનંદી-સંતોષી ન બન્યો તો ? બધું જ વ્યર્થ છે.

મનુષ્ય જીવનની ફળશ્રુતિ કૃતાર્થપણું છે. જે ધર્મગ્રંથના વાંચન, ચિંતન અને અધ્યાત્મના આચરણથી આવે છે. માટે બાળકને ગર્ભમાંથી ધર્મના સંસ્કાર આપવા અત્યંત ડહાપણનું કાર્ય છે.

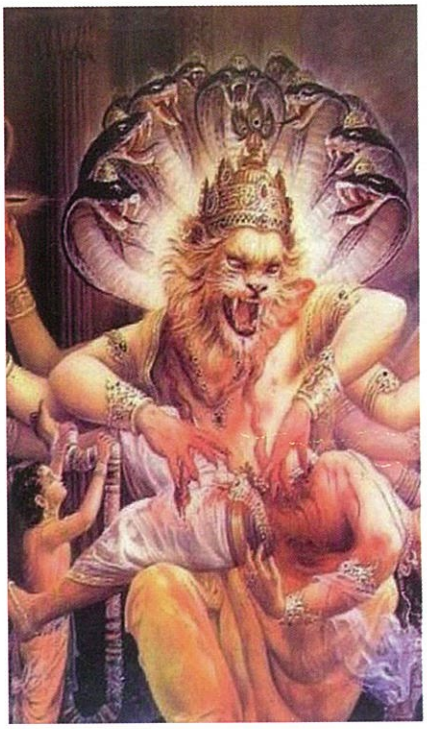
વળી, હિંદુ સંસ્કૃતિના વારસદાર તરીકે આપણને સીતા, સાવિત્રી, મૈત્રેયી, ગાર્ગી, અભિમન્યુ, ભરત, આરુણિ, ઉપમન્યુ જેવાં પાત્રો વિષે જાણકારી ન હોય એ ખરેખર ખૂબ જ ખેદજનક બાબત કહેવાય.

સંશોધન કહે છે...

સગર્ભાવસ્થામાં જેવું વાંચવામાં આવે છે, તેવા ગુણો બાળકની સાથે અવતરે છે. સારું અને શ્રેષ્ઠ વાંચન એ આજના યુગની જરૂરિયાત છે. આજે લોકો પોતાના આંતરિક વિકાસ માટે જે કંઈ ખર્ચ કરે છે, તે અગાઉ ક્યારેય કરતા નહોતા.

વ્યક્તિત્વ વિકાસના સેમિનારો, મેનેજમેન્ટ ગુરુઓની આજે બોલબાલા છે. જો બાળકમાં આવા ગુણોનું નિરૂપણ કરવું હોય, તો ગર્ભાવસ્થામાં શ્રેષ્ઠ વાંચન જરૂરી છે.

ભક્ત પ્રહલાદ...



જેને આપણે ભક્ત પ્રહલાદ કહીએ છીએ, તે મૂળ તો રાક્ષસીવૃત્તિવાળા પિતાનો પુત્ર હતો. છતાં તે ભક્તમાં કેમ પંકાયો ? અરે! તેના ખાતર તો ભગવાને એક ખાસ અવતાર ધરવો પડ્યો. આવું કેમ થયું ? કારણ છે તેની માતા કયાધુને ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મળેલા ધર્મના સંસ્કારો. વાત જાણે આમ હતી...

ભગવાન વિષ્ણુએ વરાહ અવતાર લઈને હિરણ્યાક્ષના ત્રાસમાંથી પૃથ્વીને છોડાવી હતી. ભાઈના મૃત્યુનું વેર લેવા હિરણ્યકશિપુએ મંદરાચલ પર્વત પર કઠોર સાધના આદરી.

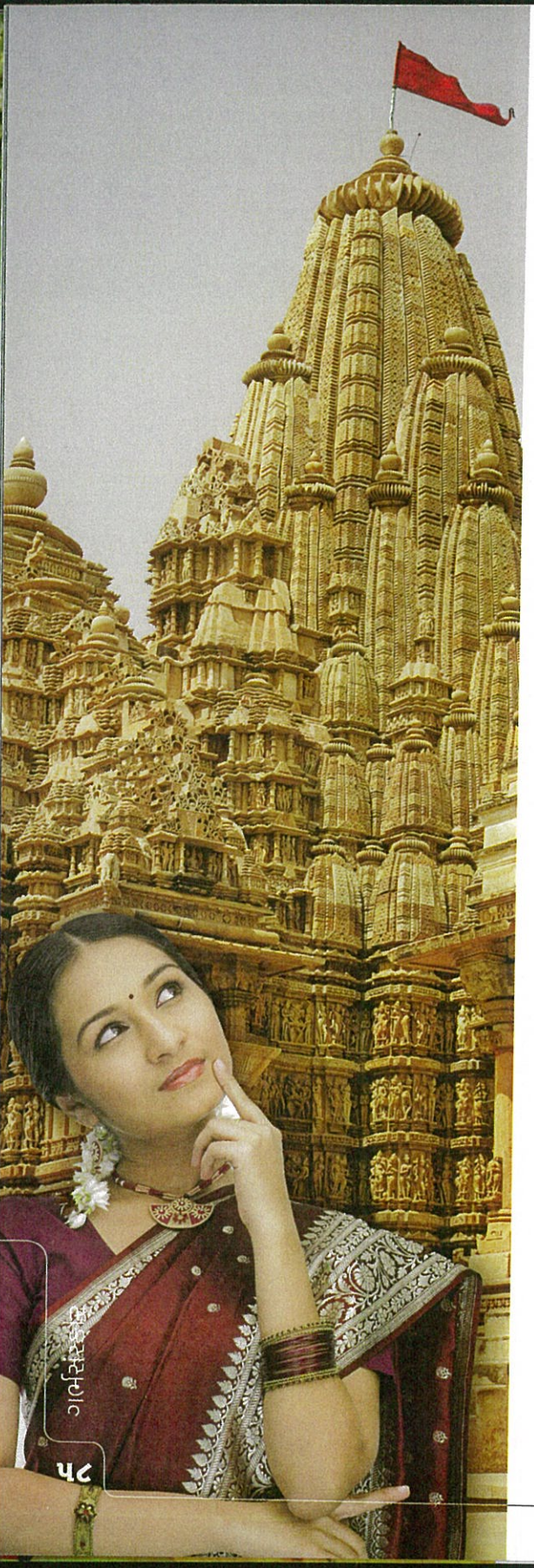
આ દરમ્યાન દેવો અને માનવોની રક્ષા માટે, હિરણ્યકશિપુને વશ કરવાના વિચાર સાથે, દેવરાજ ઈન્દ્રે હિરણ્યકશિપુની પત્ની કયાધુને કેદ કરવાનો વિચાર કર્યો. તેઓ કયાધુને રથ પર બેસાડી લઈ જતા હતા. ત્યારે નારદજીએ તેમને રોક્યા ને કહ્યું, 'તમને આ કૃત્ય શોભતું નથી. હવે પછીની બાજી મને સોંપો. હું સંભાળી લઈશ.'

બાદ નારદજી કયાધુને પોતાના આશ્રમમાં લઈ ગયા. આ દરમ્યાન પ્રહલાદ ગર્ભમાં હતો. તેને નારદજી થકી ગર્ભમાં જ શાસ્ત્રશ્રવણ અને ભજન-કીર્તનના સંસ્કાર મળ્યા અને તેથી તે પરમભક્ત તરીકે જન્મ પામ્યો.

જેવું માતાના માધ્યમથી સાંભળ્યું તેવો બાળક થયો.

ધર્મગ્રંથ ટિપ્સ :

૧. અવતારો, દેવી-દેવતાઓ અને ભક્તોનાં જીવનચરિત્રો વાંચવાં.
૨. સ્વામિનારાયણ સંપ્રદાયના 'ભક્ત ચિંતામણિ' ગ્રંથનું વાંચન, શ્રવણ કે ગાન શ્રેષ્ઠ પરિણામ આપે છે.
૩. શ્રીમદ્ ભાગવત વાંચવાથી સંતાનમાં ધર્મ વિશેની રુચિ બની રહે છે અને તેનો આધ્યાત્મિક આંક ઊંચો બને છે.
૪. અલગ અલગ લોકોની ટીકા સાથેની ગીતા પૈકી જેની શૈલી અનુકૂળ આવે તે વાંચવી જોઈએ.
૫. તમે જે સંપ્રદાયમાં માનતા હો, તેના ધર્મગ્રંથોથી લઈને સંસ્કારલક્ષી સાહિત્ય વાંચવું જોઈએ.
૬. ધર્મગુરુઓનાં અને સંતો-ભક્તોનાં જીવન ચરિત્રો વાંચવાથી સંતાનમાં એવા સદ્‌ગુણોનું અવતરણ થાય છે.



સત્સંગના સંસ્કાર

વાતાવરણની આપણા મન ઉપર ખૂબ અસર થાય છે. આપણે જ્યારે કોઈ સુંદર મંદિરમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ, ત્યારે એક અનોખો અહેસાસ થાય છે. મન વધારે શાંત બને છે અને અલૌકિક આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. આપણા મનમાં અનેક સારા-નરસા અનુભવોના ફોટા હોવા છતાં જો આવી અનુભૂતિ થતી હોય, તો જરા વિચારો કે સગર્ભાવસ્થામાં કે જ્યારે નાના બાળકનું મગજ રચાતું હોય, તે વખતે આવી અનુભૂતિ તેને કરાવવામાં આવે તો?

ધર્મ વિના જીવન અધૂરું

ઘણા આધુનિકો કહે છે : બાળકને નાનપણથી ભજન-ભક્તિ-સત્સંગના માર્ગે ચઢાવવો યોગ્ય નથી, પરંતુ ખરેખર તો આવું કહેવાવાળા 'ભક્ત'ની વ્યાખ્યા બરાબર સમજ્યા નથી. બાળક ભગવાનમાં શ્રદ્ધા રાખવાવાળો થશે, તો સુખદુઃખમાં સ્થિર રહેતાં શીખશે. સંસારના ગમે તેવા વિકટ સંજોગોમાં સુખ-શાંતિપૂર્ણ વલણ રાખી જીવન જીવતાં શીખશે.

સત્સંગ વિના આવી સમજણ-સ્થિરતા-આનંદ તેને કોણ આપી શકશે ? માટે વિશ્વનો ઇતિહાસ તપાસી દરેક માતાપિતાએ સત્સંગનો પૂર્ણ મહિમા સમજવો જોઈએ. અને બાળકમાં નાનપણથી-ગર્ભથી ધર્મના સંસ્કારો સીંચવા જોઈએ.

ભજન-ભક્તિ-સત્સંગ માટે ક્યારેય કહેવું પડ્યું નથી...

અમદાવાદમાં રહેતા આનંદ આચાર્ય જણાવે છે કે, મારા બીજા બાળકના જન્મ પહેલાં મારાં પત્ની નિયમિત મંદિરે દર્શન કરવા જતાં હતાં. આથી આરતી, નગારું, ઝાલર, દંડવત્, પ્રદક્ષિણા... વગેરેની તેના મન પર ખૂબ અસર રહેતી.

પરિણામ એ આવ્યું કે હાલ મારો બાળક આ બધી વિધિઓમાં સહેજે પ્રવૃત્ત થાય છે. તેને નાનપણથી આ બધું ગમે છે. તે ભજન-ભક્તિ-સત્સંગનો આનંદ માણે છે. ૬૦ વર્ષેય જે ન સમજાય, તે તે ૩-૪ વર્ષે સમજી ગયો છે.

વળી, તેનાં માતા તે ગર્ભમાં હતો ત્યારથી તેની પૂજા જુદી લાવી, પોતાની પૂજા સાથે રોજ કરતાં હતાં. તેનું પરિણામ પણ એ આવ્યું કે બાળકને નાનપણથી જ પૂજા ગમે છે. એકાદશીનું વ્રત, પૂજા વિના પાણીય ન પીવું... વગેરે તેના જીવનમાં સહજપણે વણાઈ ગયા છે. આ બધું જોઈને અમને ખૂબ જ આનંદ અને ગર્વ થાય છે.

ઘણાં મા-બાપો કહે છે : મારા બાળકમાં ધાર્મિક સંસ્કાર નથી. તમે એને સુધારો. પરંતુ જરા વિચારીએ... ધાર્મિક સંસ્કારના પાયા નાખવાના હતા, તે સમયે આપણે શું કરતા હતા ? જન્મ પછી આ બધું કરવા ખૂબ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. ગર્ભાવસ્થામાં જ શાસ્ત્રશ્રવણ અને ભજન-કીર્તનના સંસ્કાર મળ્યા હોય, તો બાળક સહેજે પરમભક્ત તરીકે જન્મ પામે છે.

સત્સંગના સંસ્કાર :

૧. ઘરની પાસે - જ્યાં નજીક થતું હોય, ત્યાં નિયમિત મંદિરે દર્શન કરવા જવું તથા ભજન-કથાની કેસેટનું નિરંતર શ્રવણ કરવું.

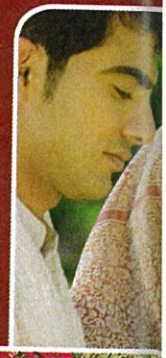
૨. ખાસ કરીને સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પતિએ દરરોજ સાંજે ગમે તેટલી વ્યસ્તતા વચ્ચે પણ સમય કાઢીને પત્ની સાથે મંદિરે જવું. સાથે ધાર્મિક વાંચન કરવું.

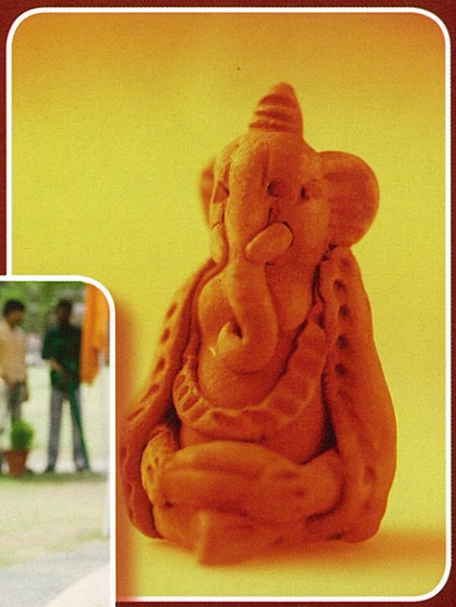
૩. નિરાશા અને સ્ટ્રેસ ઊભા થાય તેવી વાતો કરવાની જગ્યાએ માત્ર સુખ અને આનંદની અનુભૂતિ થાય, તે રીતે પતિ-પત્નીએ રસપ્રદ વાતો કરવી.

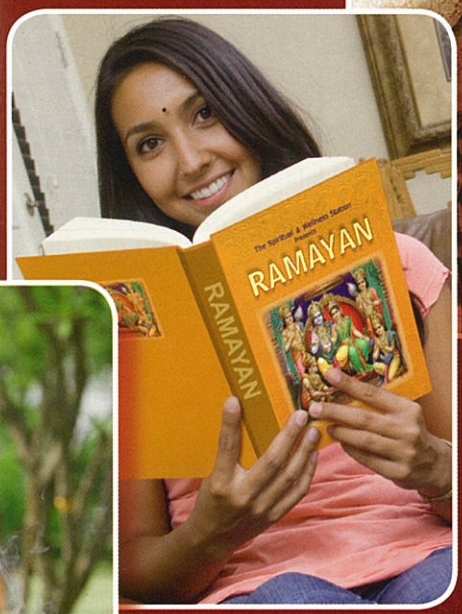
૪. શક્ય હોય તો થોડો સમય મંદિરના પવિત્ર પટાંગણમાં કે ઘુમ્મટ નીચે બેસવું અને મંદિરનો ધ્વનિ જાણે સંતાન સાંભળતું હોય, તે રીતે તેની સાથે વાતચીત કરવી.

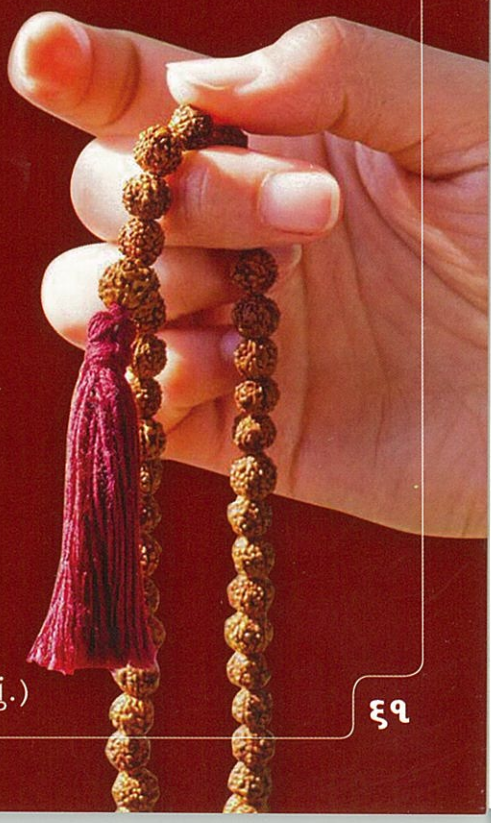
ભક્તિમય દિનચ

- પૂજા - પ્રાર્થના
- ધ્યાન
- મંદિરદર્શન
- માળા - પ્રદક્ષિણા
- ધર્મગ્રંથ વાંચન
- આરતી - થાળ
- કીર્તનશ્રવણ
- પારિવારિક સભા
- કથાશ્રવણ









(પોતાના ઘરકામની અનુકૂળતા મુજબ ઉપરમાંથી શક્ય હોય તેટલું કરવું.)

મંત્રજાપ-પ્રાર્થના

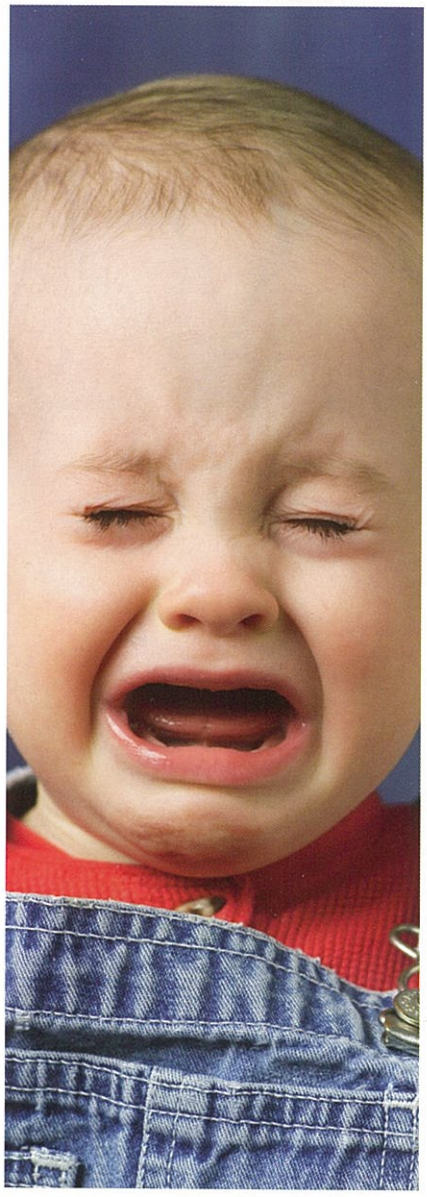
જે બાળક પ્રાર્થના વડે જન્મ્યું ન હોય, તેવા વણમાંગ્યા આવી ગયેલાં બાળકોને ભગવાન મનુ શાપિત ગણાવે છે. બાળકના જન્મ પહેલાં પ્રાર્થના ખૂબ જ જરૂરી છે. મંત્રજાપ, પ્રાર્થના, પવિત્ર વિચારોનું અમૃતપાન વગેરે જન્મ પહેલાંના અનિવાર્ય સંસ્કારો છે.

પ્રાર્થના અંગે સંશોધન

દક્ષિણ કોરિયાની કેટલીક મહિલાઓ પર પ્રાર્થનાની અસર ચકાસવા પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. કોલંબિયા યુનિવર્સિટીએ સંશોધન માટે આ પ્રયોગ કર્યો હતો. તેમાં શુક્રકોષ અને અંડકોષનું લેબોરેટરીમાં મિલન કરાવ્યા બાદ ગર્ભાશયમાં આરોપણ (વિટ્રોફર્ટીલાઈઝેશન) કરવામાં આવ્યું.

આમાં અમુક સ્ત્રીઓને પ્રાર્થના કરવાનું કહેવામાં આવ્યું અને અમુકને આવી સૂચના અપાઈ નહીં. પરિણામ એ આવ્યું કે પ્રાર્થના કરનાર સ્ત્રીઓમાં ગર્ભ રહેવાની શક્યતા, નહીં કરનાર કરતાં બમણી થઈ હતી!

પ્રાર્થનાથી જન્મેલ બાળક મહાન



સ્વામી વિવેકાનંદ કહે છે, 'માતા પૂજનીય છે કારણ કે પોતાની જાતને પવિત્ર બનાવવા અનેક વ્રત કરે છે. તે જાણે છે કે જે બાળકને તે જન્મ આપનાર છે, તે ઈશ્વરનું પ્રતીક છે. પતિ-પત્નીની મહાન પ્રાર્થના પ્રચંડ શક્તિથી ભરપૂર આત્માને આ જગતમાં લાવે છે. આ (ગર્ભાધાન અને ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાનની પ્રાર્થના) કોઈ મશ્કરીની વાત છે ? આ (ગર્ભાધાન) શું માત્ર ઇંદ્રિયોની તૃપ્તિ છે ? શું શરીરનો પાશવી ભોગ છે ? સાચો હિંદુ કહેશે : ના. હજાર વખત ના.'

'પ્રાર્થના વગર સરકી પડેલા બાળકો ખૂની, આગ લગાડનારા, દારૂડિયા, ભયંકર દુષ્ટ રાક્ષસો જેવા પાકે, તો તેના માટે માતા-પિતા જવાબદાર છે. પ્રાર્થનાથી જન્મેલો બાળક પરમાત્માની સાચી ભેટ છે. તે મોટો થઈ રામ અને કૃષ્ણ બને છે. કારણ કે તેની પાછળ પ્રાર્થના છુપાયેલી છે.'

હવે મંત્રજાપનો જાદૂ જાણીએ.

અમદાવાદના એક બહેનને મંત્રજાપનો આશ્ચર્યકારી ફાયદો જણાયો હતો. તે બહેન રામનાં ભક્ત હતાં. પોતાના સંપ્રદાયના કોઈ મહોત્સવ ઉપક્રમે તેમણે મંત્રજાપ અને અનુષ્ઠાનો લીધાં હતાં. મંત્રલેખન અને મંત્રસ્મરણ દરમિયાન તેઓ પ્રેગનન્ટ હતાં. હવે જ્યારે બાળક જન્મ્યો ત્યારે તેમણે એક આશ્ચર્ય અનુભવ્યું. બાળક જ્યારે રડે ત્યારે માતા ફક્ત 'રામ' એમ ૪-૫ વાર બોલે અને બાળક રડતો બંધ થઈ જાય!

તેને તોફાન કરતો અટકાવવાય 'રામ' શબ્દ જ કાફી રહેતો. ખરેખર ગર્ભાવસ્થામાં લીધેલી કાળજી કમાલ કરે છે.

મંત્રજાપ અને પ્રાર્થના અંગે ટિપ્સ :

૧. ઘરમાં દરરોજ સવાર-સાંજ મધુર સ્વરના મંત્રજાપ કે પ્રાર્થના વગાડવી. આ માટે સ્પષ્ટ મંત્ર-ઉચ્ચારોવાળી સીડી વસાવી લેવી અને નિયમિત વગાડવી.

૨. માળા લઈને દિવસમાં ઓછામાં ઓછા બે વખત તમને જેમાં શ્રદ્ધા હોય, તે ભગવાનના નામના એકાગ્રતાથી જાપ કરવા કે તેમના મંત્રનું લેખન કરવું.

૩. ૐ શબ્દનો સુયોગ્ય નાદ પણ ગર્ભસ્થ શિશુ પર જાદુભરી અસર ઊપજાવે છે.

સંગીત

માનવજાતનો ઈતિહાસ એમ કહે છે કે સૌપ્રથમ સંગીતનો જન્મ થયો અને ત્યારબાદ ભાષાનો. કદાચ એટલે જ આપણે જ્યારે સંગીત સાંભળીએ છીએ ત્યારે તેની પ્રચંડ અસર આપણા લાગણીતંત્ર ઉપર પડે છે. જો દર્દ ભર્યાં ગીતો સાંભળીએ, તો દુઃખ અને ગમની લાગણી પ્રબળ બને છે અને જો પ્રોત્સાહિત કરતાં ગીતો સાંભળીએ, તો આનંદની લાગણી થાય છે.

સંશોધન કહે છે...

ગર્ભસ્થ શિશુ પર સંગીતની અસર વિશે પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકો ઊંડું સંશોધન કરી રહ્યા છે. આ સંશોધનોનું તારણ છે કે ગર્ભમાં રહેલું બાળક ૪ મહિના બાદ સાંભળી શકે છે અને તેની પ્રતિક્રિયા પણ આપે છે.

ગર્ભસ્થ બાળક તેની માતાના અને કોઈ અપરિચિત વ્યક્તિના અવાજ વચ્ચેના ફર્કને પણ સમજી શકે છે. બાળકને ભાષાનું સૌ પ્રથમ શિક્ષણ ગર્ભમાં મળે છે. એમાંય પ્રારંભમાં માતૃભાષાનું જ્ઞાન ગીતો વડે વધુ થાય છે. વાતચીતની સરખામણીએ ગીત ગવાય, તેની અસર વધુ પ્રબળ હોય છે.

કિસ્સો એક સંગીત પ્રેમીનો...

આર્જેન્ટિનાનો એક કિસ્સો છે. અહીંના એક રહિશ ગેબ્રિયલ ફેડરિકો અને તેમનાં પત્ની નતાલિયા બન્નેને સંગીતમાં ખૂબ રસ હતો. નતાલિયા જ્યારે સગર્ભા હતી ત્યારે તેમને ખાસ હેતુપૂર્વક ઘીમું અને મધુર સંગીત સંભળાવવામાં આવ્યું. તેના પેટ ઉપર નાનકડું લાઉડસ્પીકર ધરી સુંદર મધુર ધૂનો ગર્ભમાં રહેલા બાળકને સંભળાવવામાં આવતી. સવારે ઉઠતી વખતે અને સાંજે સૂતી વખતે ખાસ પસંદગીનાં ગીતો સંભળાવવામાં આવતાં.

પછી પુત્ર નિકોલસના જન્મ બાદ એક મહિનાનો તે થયો, ત્યાં તો ગર્ભમાં સાંભળેલ સંગીતની ધૂનો વાગતાં જ તે તેની આંખ ખોલી નાખતો. જે સંગીતથી તેની માતા કસરત કરતી હતી, તે સંગીત વાગતાંની સાથે તે હાથપગ હલાવવા લાગતો.

મજાની વાત એ હતી કે નિકોલસ બીજા સંગીતની ધૂનો ઉપર આવો પ્રતિભાવ નહોતો આપતો, પરંતુ સગર્ભાવસ્થામાં તેને સંભળાવવામાં આવેલી ધૂનો ઉપર જ તે આવો પ્રતિભાવ આપતો હતો.

આપણા દેશના મહાન કલાકારોની વાત કરીએ, તો રાકેશ ચોરસિયા - પિતા: હરિપ્રસાદ ચોરસિયા (વાંસળી), રાહુલ શર્મા - પિતા : શિવકુમાર શર્મા (સંતૂર) અને ઝાકીર હુસેન - પિતા : અલ્લારખાં (તબલાં). આ તમામ પુત્ર-પિતાની જોડીનું મૂળ તેમને સગર્ભાવસ્થામાં મળેલી સંગીતની દેન છે. આ તમામ દૃષ્ટાંતોમાં સંગીતની અસર જ જોવા મળે છે.

સંગીત ટિપ્સ :

૧. સગર્ભાવસ્થામાં હળવું-મધુર સંગીત અને મનપસંદ ભજનો પસંદ કરી તેની અલગથી એક સીડી બનાવી લો. આ કીર્તનો ખાસ કરીને સવારે કે સંધ્યા સમયે શાંતિથી સગર્ભા બહેનોએ સાંભળવાં.

૨. ખાસ કરીને સંસ્કૃતના શ્લોકોનું શ્રવણ કરો. તેનાથી આવનારા બાળકના ઉચ્ચારો વધારે સ્પષ્ટ બને છે, તેવું સાબિત થયેલું છે. સુમધુર અવાજમાં રીધમ સાથે ગવાયેલા શ્લોકો સાંભળવા પણ લાભદાયી છે.

૩. આધુનિક સંશોધન કહે છે કે રોક મ્યુઝિક કે ધમાલિયું સંગીત ગર્ભના શિશુ પર નુકશાનકારક અસર પાડે છે.

સાહિત્ય-નવરસ

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ધાર્મિક સાહિત્ય વાંચવું એ ૧૦૦% લાભદાયી છે, પરંતુ સંતાનના સર્વાંગી વિકાસને લક્ષ્યમાં લઈ અન્ય સાત્ત્વિક સાહિત્યનું વાંચન પણ અદ્‌ભુત પરિણામ લાવે છે.

પણ આ અંગે તન્મયતા, બીજા બધા જ વિચારો છોડી વાંચનમાં ડૂબી જવું જરૂરી છે. આમ તો કોઈ સિદ્ધિ તેમાં દિલથી ઊંડા ઊતર્યા વિના મળતી જ નથીને.

ઊંઘ આવવી, કામમાં મન ન લાગવું, કંટાળો આવવો, બેચેની થવી, અરુચિ થવી વગેરે પ્રશ્નો આ અવસ્થામાં થતા સામાન્ય પ્રશ્નો છે. તેનાથી ડિસ્ટર્બ ન થવું. સાહિત્યના વાંચન દ્વારા મન અન્યત્ર પરોવી માતૃત્વના આનંદમાં રહેવું.

સાહિત્યકારોના જીવનનું રહસ્ય

કવિવર ઉમાશંકર જોષીએ ૪૪ જેટલા સાહિત્યકારોના જીવનનો અભ્યાસ કર્યો, તો તારણ મળ્યું કે દરેકને સાહિત્યની પ્રેરણા ગર્ભમાં કે ખૂબ જ નાની ઉંમરમાં મળી હતી.

અભિમન્યુ...

અભિમન્યુને સાત કોઠાના યુદ્ધનું જ્ઞાન કેવી રીતે મળ્યું ? તે જ્યારે મા સુભદ્રાની કુખે હતો, ત્યારે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે સાત કોઠાના યુદ્ધનું વર્ણન કર્યું હતું. અભિમન્યુએ ગર્ભાવસ્થામાં જ સાત કોઠાનું જ્ઞાન મેળવ્યું હતું, જેનો મહાભારતના યુદ્ધમાં તેણે ઉપયોગ કર્યો હતો.

પરંતુ આ દરમ્યાન એકવાર માતા સુભદ્રાને ઊંઘ આવી ગઈ હોવાથી ભગવાને સાતમા કોઠામાંથી બહાર કેવી રીતે આવવું ? તેનું વર્ણન નહોતું કર્યું. એટલે અભિમન્યુ સાત કોઠાના ચક્રવ્યૂહમાં પહોંચી તો જાય છે, તદુપરાંત ખુમારીથી સામનો પણ કરે છે, પરંતુ બહાર નીકળી શકતો નથી.

આ પ્રસંગ દર્શાવે છે કે યુદ્ધની વાત એટલે કે વીરરસનું પાન અભિમન્યુને ગર્ભાવસ્થામાં મળ્યું હતું. આમ, સારું સાહિત્ય ગર્ભસ્થ પર ઊંડી અસર પાડી જાય છે અને ઈતિહાસ રચી જાય છે. અને જો સગર્ભા માતા ઊંઘે તો બાળકનું ભવિષ્ય જોખમાય છે.

સાહિત્ય વાંચન ટિપ્સ :

સગર્ભાવસ્થામાં નવરસમાંથી (૧) વીરરસ (રામ-લક્ષ્મણના પરાક્રમો, કૃષ્ણ-અર્જુનની શૂરવીરતા, શિવાજી-રાણાપ્રતાપ -લક્ષ્મીબાઈની કથાઓ) તથા (૨) અદ્‌ભુત રસ (પ્રકૃતિનું વર્ણન વગેરે) વધુ વાંચન યોગ્ય છે. આવા સાહિત્યના વાંચનથી જન્મનાર બાળક કલ્પનાશીલ (ક્રિએટીવ), લાગણીશીલ અને વાચાળ બને છે. તે દુનિયાને વધુ જાણી શકે છે. માણી શકે છે.

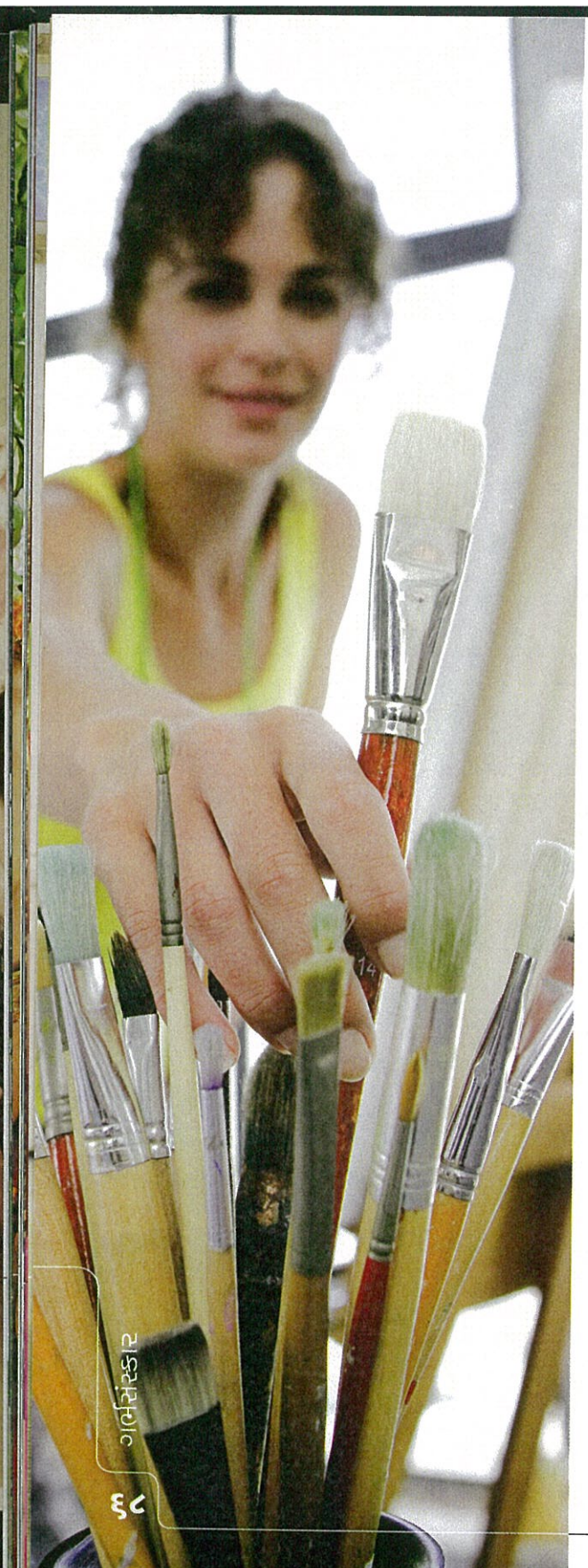
■ અન્ય પુસ્તકોની યાદી

(સગર્ભાએ ક્ષમતા મુજબ ખાસ લાયબ્રેરી બનાવવી જોઈએ.)

૧. મહાભારત, ૨. રામાયણ, ૩. પુરાણો, ૪. અલંકારો અને ઉપમાના ગ્રંથો, ૫. વીર પુરુષો, મહાપુરુષો તથા વૈજ્ઞાનિકો વગેરેનાં જીવનચરિત્રો, ૬. સાત્ત્વિક નવલકથાઓ, નવલિકાઓ, વાર્તાસંગ્રહો વગેરે...

■ બાલ ભારતી પુસ્તક શ્રેણી

બાલ ભારતી ટ્રસ્ટ (અમદાવાદ) દ્વારા પ્રકાશિત થયેલ સરળ, સુંદર અને વાજબી ભાવે મળતી - મહાપુરુષોનાં ટૂંકાં જીવનચરિત્રોની નાની-નાની ૧૨૦થી વધુ પુસ્તિકાઓ તો દરેક સગર્ભાએ ઓછામાં ઓછી ફરજિયાત વાંચી જ જવી જોઈએ.



કલાસર્જન

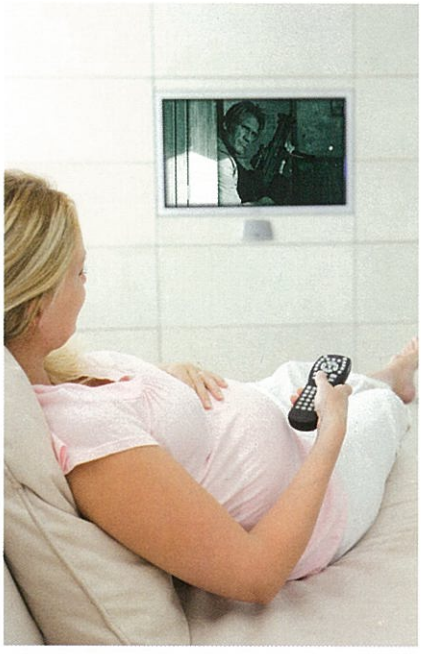
સગર્ભાવસ્થામાં મહિલા ઝીણવટભરી સૂક્ષ્મ કલાત્મક રચના કરવામાં પ્રવૃત્ત થાય, તો સ્વાભાવિક રીતે જ તેને એકાગ્રચિત્ત થવું પડે છે. જો આ અવસ્થા દરમિયાન એકાગ્ર થઈને સર્જન કરવામાં આવે, તો બાળકમાં તે ગુણો ઉતરી આવે તેવી શક્યતા છે. એક તો તેમાં એકાગ્રતા આવશે એટલે બાળક જે કોઈ પણ કામ કરશે, તેમાં તે એકાગ્રતાથી વળગેલો રહેશે. બીજું, તેનામાં સર્જનાત્મકતાનો ગુણ બની રહેશે, જે સફળતા માટે પાયાની જરૂરિયાત છે.

એકાગ્રતા અને કલાસર્જનની જરૂરિયાત

સ્વામી વિવેકાનંદ કહેતા : સફળતા માટે જરૂરી છે : ૩૦% પુરુષાર્થ અને ૭૦% એકાગ્રતા.

સંશોધન કહે છે કે સંતાનમાં જે કલાના ગુણો જોવા માગતા હો, તેમાં સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન એકાગ્રતાથી જોડાવા પ્રયત્ન કરો. તેથી જ્યારે સંતાન જન્મશે તેમાં તે ગુણોના અંશો ચોક્કસ દેખાશે.

હવે સમય વીતી ગયો છે



એકવાર એક બહેન જાણીતા મનોચિકિત્સક પાસે ગયાં. તેમની સમસ્યા અનોખી હતી. તેમનો દીકરો ખૂબ જ ચંચળ હતો અને તેનાથી ઘરના તમામ સભ્યો ત્રાહીમામ પોકારી ચૂક્યા હતા. હવે તેને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરવો તે જ સમજાતું નહોતું. બાળકના સ્વભાવને લીધે તે બહેન કોઈ મિત્ર કે સગાંસંબંધીઓમાં અથવા તો બહાર ક્યાંય જવાનું ટાળતાં હતાં. તેઓ આનાથી ખૂબ જ ટેન્શનમાં રહેતાં હતાં.

ડોક્ટરે સલાહ આપતાં પહેલાં પૂછ્યું, 'સગર્ભાવસ્થામાં તમે કઈ કઈ પ્રવૃત્તિઓ કરતા?'

બહેને જવાબ આપ્યો, 'ખાસ કંઈ નહીં. મને પ્રથમ બાળક હતું એટલે ઉચાટ રહેતો હતો. તેથી સતત કંઈ ને કંઈ મનમાં આવે તેમ કરતી રહેતી. જે મળે તે. બધું અધૂરું- અધૂરું. કોઈપણ પ્રવૃત્તિમાં હું ધ્યાન રાખી શકતી જ નહોતી. આવા સમયે લગભગ હું ટી.વી. જોયા કરતી.'

ડોક્ટરે કહ્યું, 'બહેન ! તો તમે... હવે મારી પાસે આવ્યા છો ? ખરેખર તમારે પહેલાં આવવું જોઈતું હતું. તમારે સગર્ભાવસ્થામાં એકાગ્રતા રાખવી પડે તેવી પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈતી હતી. તેવું ચાહે તમને પસંદ હોય કે ન હોય. જેમ દવા પસંદ ના હોય, તો પણ ગળવી પડે, તેમ કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ પસંદ ના હોય તો પણ કરવી પડે. નહીંતર પાછળથી પરિણામ ભોગવવાની તૈયારી રાખવી પડે.'

(અપવાદ : જન્મ બાદ પણ પ્રાણાયામ, કોન્સન્ટ્રેશન ટેકનિક દ્વારા બાળકમાં એકાગ્રતા કેળવી શકાય છે, પરંતુ તેમાં ખૂબ જ મહેનત પડે છે.)

કલા સર્જન ટિપ્સ :

૧. કલાસર્જનથી બાળકમાં કલાપારખું ગુણ અને આનંદીપણાનો સ્વભાવ ઉતરી આવશે.

૨. ચિત્રકલાનો શોખ હોય, તો જેવાં આવડે તેવાં કે રાજસ્થાની મીનીયેચર શૈલીનાં ચિત્રો દોરવા હિતાવહ છે. તેમાં ફુદરતી સૌંદર્ય અને ઝીણી રચના હોવાથી તેમાં ખૂબ એકાગ્રતાની જરૂર પડે છે.

૩. ભરતગૂંથણ, નાની ઢીંગલીઓ બનાવવી, ગ્લાસ પેઇન્ટિંગ, વોલ પેઇન્ટિંગ, માટીકામ વગેરે પ્રવૃત્તિથી પણ લાભ થાય છે.

૪. વિવિધ પઝલ ઉકેલવામાં એકાગ્રતાની ખૂબ જ જરૂર પડે છે. આથી બાળકમાં તર્કશક્તિનો ગુણ વિકસે છે. બાળક ચબરાક થાય છે. જરૂર છે બસ તલ્લીનતાની.

(નોંધ : ઉપરની કલાપ્રવૃત્તિ જેવી આવડે તેવી કરવી. ૧૦૦%ની અપેક્ષા નથી. પ્રવૃત્તિ એકાગ્રતા અને રસ સાથે થાય, તેમાં મહેનત કરવી પડે, તે આવશ્યક મુદ્દો છે.)

હકારાત્મક સૂચનો

ગર્ભાવસ્થામાં આપેલાં સૂચનોની પ્રબળ અસર ગર્ભ ઉપર થાય છે. ગર્ભમાં રહેલા બાળકને જેવાં સૂચનો આપવામાં આવે, તે પ્રકારના ગુણો અને તે પ્રકારની ક્ષમતા ધરાવતું બાળક જન્મે છે.

કુંભાર જ્યારે માટીને ચાકડા ઉપર ચડાવે, ત્યારે ભીની માટીને જેવો ઘાટ આપવો હોય તેવો આપી શકાય છે. એક વખત માટી સૂકાઈ જાય પછી તેમાં ઘાટ આપી શકાતો નથી. આ જ રીતે ગર્ભમાં રહેલા બાળકને તમે ઈચ્છો તેવા ગુણો આપી શકો છો. તેના બહાર આવ્યા પછી તેમાં ઉમેરો કરવો લગભગ અશક્ય છે, તેમાં માત્ર રંગરોગાન કરી શકાય છે.

ઘણા બાળકો હાયપર એક્ટીવ જન્મે છે. જિદ્દ કરે છે. રડ્યા કરે છે. તોફાનો જ કર્યા કરે છે. પરંતુ આવાં બાળકોથી જુદા, ચબરાક પણ સમજૂ બાળકો જોઈતા હોય, તો હકારાત્મક સૂચનો અનિવાર્ય છે.

પોઝિટિવ પ્રોગ્રામીંગનો કમાલ

ગર્ભસંસ્કાર ઉપર સંશોધન કરનાર વૈજ્ઞાનિક આલ્ફ્રેડ ટોમેટીસે કહ્યું છે કે કાન એ માત્ર સાંભળવાનું સાધન નથી. ગર્ભસ્થ શિશુના મગજના વિકાસ માટે ઊર્જાનો ઉત્તમ સ્રોત છે. ગર્ભસ્થ શિશુમાં સૌથી વધુ કોઈ ઈન્દ્રિયનો વિકાસ થયો હોય, તો તે કર્ણેન્દ્રિય છે. માટે સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભસ્થ બાળકને સંભળાતા અવાજોનું ખૂબ મહત્ત્વ છે.

માટે માતા કે પિતા દ્વારા ગર્ભસ્થ શિશુ સાથે થતો પ્રેમભર્યો વાર્તાલાપ, તેનામાં સુરક્ષાની લાગણી જન્માવે છે. જે તેના માટે આત્મવિશ્વાસનો પાયો બને છે. આ પ્રક્રિયાને 'પોઝિટિવ પ્રોગ્રામિંગ' કહે છે.

હકારાત્મક સૂચનો અને તેની ગર્ભસ્થ શિશુ ઉપર થતી અસર...

પ્રસંગ : ૧

નેપોલિયન હિલ નામનાં એક અમેરિકન લેખકે 'થીંક એન્ડ ગ્રો રીચ' નામનું પુસ્તક લખ્યું છે. એમાં તેમણે પોતાનો એક રસપ્રદ કિસ્સો ટાંક્યો છે. નેપોલિયન હિલની પત્ની સગર્ભા હતી. ત્યારે તબીબોએ સોનોગ્રાફી કરી જણાવ્યું કે આ બાળક કર્ણેન્દ્રિય વિનાનો જન્મશે અને સાંભળી શકશે નહીં.

નેપોલિયન હિલે આ વાતને પડકારી. તેણે ગર્ભસ્થ શિશુને સતત હકારાત્મક સૂચનો આપવાનું શરૂ કર્યું. સતત તેમની સગર્ભા પત્નીના પેટ ઉપર હાથ ફેરવતાં તેઓ શબ્દો ઉચ્ચારતા, 'બેટા ! તું આ દુનિયામાં આવીને ખૂબ સાંભળી શકીશ. તારા કાન સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ હશે અને સાંભળવા સક્ષમ હશે.' આવાં સતત હકારાત્મક સૂચનો આપવાને કારણે તેનું બાળક તંદુરસ્ત જન્મ્યું અને તેની કર્ણેન્દ્રિય સંપૂર્ણ રીતે કાર્યરત હતી !

પ્રસંગ : ૨

(અરવિંદ આશ્રમમાં એક યુવતીએ અનુભવેલો પ્રસંગ) 'મારા પતિ જેવા ઘરે આવતા કે અચૂકપણે ગર્ભમાં રહેલા મારા બાળકને 'હેલો' કહેતા અને તરત બાળક જાણે પ્રતિભાવ આપતું હોય, તેમ હલનચલન કરતું.

એક દિવસ તે બહેન બીજી બહેનપણીઓ સાથે વાતચીત કરતી હતી, ત્યારે તેને એવું લાગ્યું કે તેનું બાળક જાણે વાત કરવા માગે છે. તેનું હલન ચલન વધી ગયું. મહિલા દ્વારા ખૂબ જ મીઠા અવાજ સાથે પતિના ટોનમાં 'હેલો' કહેતાં તરત જ ગર્ભસ્થ બાળક શાંત થઈ ગયું.

જન્મ પછી પણ પતિનો 'હેલો' અવાજ સાંભળીને તરત જ મારા પુત્રના ચહેરા ઉપર સ્મિત રેલાતું.

હકારાત્મક સૂચનો :

૧. પહેલાં તમે નક્કી કરો કે તમારા સંતાનમાં તમે કેવા ગુણ ઈચ્છો છો ?
૨. બાદ દૃઢ સંકલ્પ કરો કે આ ગુણો મારા સંતાનમાં આવવા જ જોઈએ.
૩. ગર્ભસ્થ બાળકને પેટ પર હાથ મૂકી, આંખ મીંચી આ હકારાત્મક સૂચનો આપતાં રહો. જેમ કે 'હે મારા સંતાન! આ દુનિયામાં તારું સ્વાગત કરવા અમે તૈયાર છીએ. તું શ્રેષ્ઠ થઈશ અને સમગ્ર સમાજમાં અમારું નામ રોશન કરીશ. અને તેનો અમને આનંદ છે.' કહેવાય છે કે આવી રીતે તૈયાર થયેલ બાળકો ક્યારેય માતા-પિતાને તરછોડતા નથી.

કેટલાંક હકારાત્મક સૂચનો

'તું ધાર્મિક, આસ્તિક, સુખી, સંતોષી તેમજ આધ્યાત્મિક થઈશ.'

'હે શ્રેષ્ઠ આત્મા! તારું આગમન આ દેશ અને હિંદુ સંસ્કૃતિ માટે છે. તું એનો ઉદ્ધાર કરવા અહીં પધારે છે.'

'તું તંદુરસ્ત, સ્વચ્છ અને સુંદર હોઈશ.'

'તું તારી આધ્યાત્મિક શક્તિથી જગતને દિશા આપીશ.'

'તું તારું, માતા-પિતાનું અને દેશનું નામ વિશ્વમાં રોશન કરીશ.'

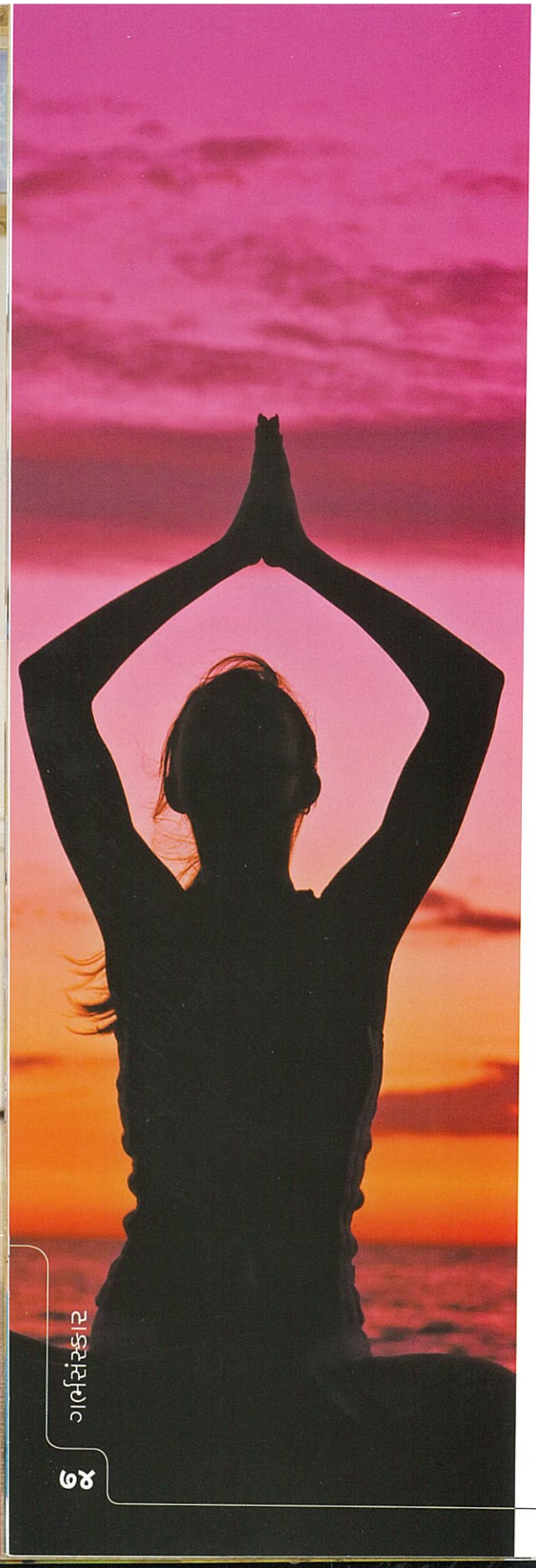
'હે દિવ્ય આત્મા! તારા હાથે આ સમાજનો ઉદ્ધાર થવાનો છે. તારું સ્વાગત છે.'

'તું આજ્ઞાંકિત હોઈશ. ખોટી જીદ્દ અને ખોટા તોફાનથી હંમેશાં દૂર રહીશ.'

'તારું સંવેદનશીલ, મૂલ્યનિષ્ઠ અને પ્રેમ સંપાદિત જીવન હશે.'

'તું સંકલ્પશક્તિ, આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર હોઈશ. અભ્યાસ હોય કે વ્યવસાય તું ધારીશ તે કરી શકીશ.' ... વગેરે તમને જેવી ઈચ્છા હોય તેવાં સૂચનો કરવાં.

(જ્યારે મુડ હોય ત્યારે રોજ પેટ પર બંને હાથ મૂકી, આંખ મીંચી, શાંત ચિત્તે, ધીરે-ધીરે, બાળક સાથે વાત કરતા હોઈએ તેમ ઉપરનાં સૂચનો આપવાં.)



પ્રાણાયામ-યોગાસન

પ્રાણાયામ અને યોગાસન જો કોઈ નિષ્ણાતના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવામાં આવે, તો તે ગર્ભસ્થ બાળકની તથા માતાની તંદુરસ્તી માટે ખૂબ ઉપયોગી સિદ્ધ થાય છે.

આસન અને પ્રાણાયામના અનેક પ્રકાર છે અને તે બધા જ સગર્ભાવસ્થામાં કરી શકાતાં નથી. સગર્ભાવસ્થામાં માતાને વધારે પ્રાણવાયુની જરૂર પડે છે. તેથી હળવા આસનો અને પ્રાણાયામ દ્વારા એ જરૂરિયાત સંતોષાતાં બાળકનો વિકાસ સારો થાય છે. આવા બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ખૂબ જ વધે છે.

સંશોધન કહે છે...

પ્રાણાયામ, યોગાસન કરવાથી ગર્ભાવસ્થા દરમિયાનના પ્રશ્નો (પેટ વધી જવું, સ્તન ભારે થવા, પગમાં સોજા આવવા, અચાનક ચૂક આવવી, વારંવાર પેશાબ થવો) ને લીધે થતી ચિંતા-ગભરામણમાંથી રાહત મળે છે. જે જન્મનાર બાળક માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

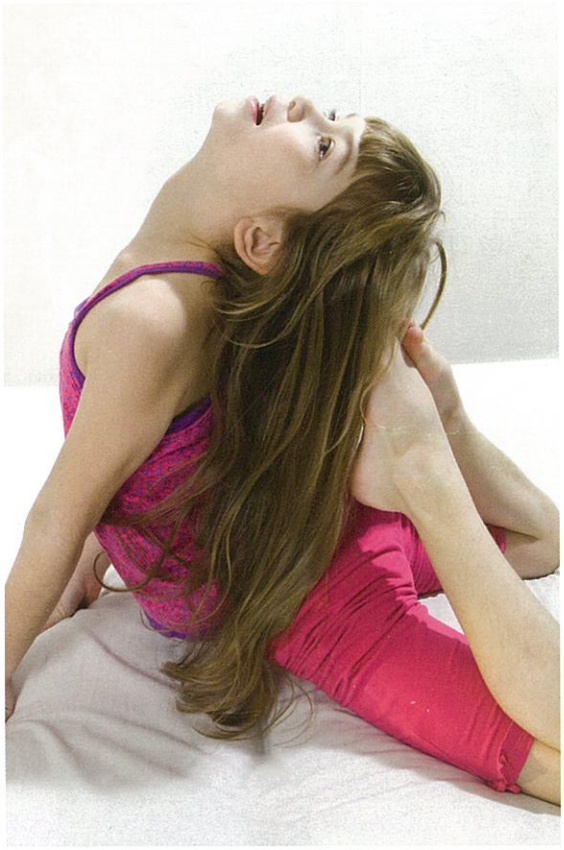
નિયમિત પ્રાણાયામને લીધે પ્રસૂતિ વખતે વધુ કષ્ટ વેઠવું પડતું નથી. આ અનુભવસિદ્ધ વાત છે.

૧ વર્ષનો બાળક પ્રાણાયામ કરે છે...

થોડા સમય પહેલાંનો આ પ્રસંગ છે. સ્વામી રામદેવજી મહારાજની શિબિરમાં એક નાનો બાળક પ્રાણાયામ કરી રહ્યો હતો. આથી આશ્ચર્ય થતાં સ્વામીએ તેની માતાને સવાલ કર્યો કે આ બાળક કેવી રીતે પ્રાણાયામ શીખ્યો ?

તેની માતાએ જવાબ આપ્યો કે તે સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ કરતી હતી. તેની ગાઢ અસર તેના બાળક ઉપર થઈ હતી અને તેમનું બાળક એક વર્ષનું થયું, ત્યાં તો તે પ્રાણાયામ કરતું થઈ ગયું.

ભારતના ઋષિમુનિઓએ આપેલ જ્ઞાન અને યોગક્રિયાઓનો આજે સમગ્ર વિશ્વ લાભ લે છે, તો આપણે શા માટે કોરા રહીએ ?



પ્રાણાયામ-યોગાસન ટિપ્સ :

૧. જમીન ઉપર પાથરણું પાથરી તેના ઉપર બેસીને એક હાથના અંગૂઠા તથા આંગળી વડે પહેલાં જમણું નસકોરું બંધ કરો અને ડાબા નસકોરાથી ઊંડો શ્વાસ લો. પછી ડાબા નસકોરાથી જ શ્વાસ છોડો. શ્વાસ લેવાની અને શ્વાસ છોડવાની ગતિ સમાન હોવી જોઈએ. ધીમે ધીમે શ્વાસ લો અને ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડો. પછી ડાબું નસકોરું બંધ કરી જમણા નસકોરા વડે શ્વાસ લો અને જમણા નસકોરાથી જ શ્વાસ છોડો. (નાડીશોધન પ્રાણાયામ)

૨. પહેલાં જમણું નસકોરું બંધ કરી ડાબેથી શ્વાસ લો. પછી ડાબું નસકોરું બંધ કરી જમણેથી શ્વાસ છોડો. હવે ડાબું નસકોરું બંધ કરી જમણેથી શ્વાસ લો અને પછી જમણું નસકોરું બંધ કરી ડાબેથી શ્વાસ છોડો. આ છે નાડીભેદન પ્રાણાયામ.
(આ બન્ને સલામત પ્રાણાયામ છે કારણ કે આમાં પેટ ઉપર કોઈ દબાણ આવતું નથી. તેમ છતાં આ પ્રાણાયામ નિષ્ણાતોની સલાહ લઈને કરવાં.)

૩. આ સિવાય કેટલાંક આસનો તથા હળવી કસરતો નિષ્ણાતોનું માર્ગદર્શન લઈને કરવી.

૪. રામદેવજી મહારાજ દ્વારા 'ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ કે લિયે યોગ' સીડી બહાર પડી છે. તે ચોક્કસ વસાવવી જોઈએ. અને તેને આચરણમાં લાવવી જોઈએ.
(આસનો અને કસરતની વધુ માહિતી માટે જુઓ : પેજ નં. ૧૧૬)

ભોજન

નવું મકાન બનતું હોય ત્યારે યોગ્ય અને પૂરતો માલ સમયસર પહોંચાડવો પડે, તેમ બાળકનું સર્જન થતું હોય, ત્યારે પણ ભોજન રો-મટિરિયલનું કાર્ય કરે છે. આ અવસ્થામાં માતાનું ભોજન જ બાળકનું ભોજન છે. માતાએ ભોજન માટે રાખેલી થોડી પણ બેકાળજી બાળકોને જિંદગીભર ભારે પડી શકે છે.

સંશોધન કહે છે...

આયુર્વેદ મુજબ અન્નમાંથી અનુક્રમે રુધિર, માંસ, મજ્જા, હાડકાં, શુક્ર કે અંડ... એમ સપ્ત ધાતુ બને છે. માતા અને બાળકનું રુધિર એક જ હોઈ ભોજન પણ ગર્ભસ્થ શિશુના ઘડતર માટે મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

વાસી, ચાવ્યા વગરનું, રજોગુણી, તીખું વગેરે ભોજન બાળકનું સ્વાસ્થ્ય બગાડે છે.

આયુર્વેદની દૃષ્ટિએ ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાનની માતાની પ્રકૃતિ (વાત, પિત્ત અને કફ) બાળકમાં ઉતરે છે.

પછી રડતાંય નહીં આવડે...

થોડા સમય પહેલાંનો આ પ્રસંગ છે. અમદાવાદના એક બાળરોગ નિષ્ણાત પાસે એક મહિલા આવ્યાં. રોગને અનુલક્ષીને માતાની સોનોગ્રાફી કરાવી, તો માલૂમ પડ્યું કે છોકરાનો વિકાસ ખૂબ જ ઓછો છે. કારણ નીકળ્યું તો ખબર પડી કે માતાને લીલા શાકભાજી ભાવતાં ન હતાં. વળી કુટુંબની આર્થિક પરિસ્થિતિ નબળી હોઈ પૂરતું પોષણ મળતું ન હતું.

ડોક્ટરે સલાહ આપી, 'બહેન, તમે ૯ મહિના માટે તમારો સ્વાદ ભૂલી જાવ. નહિતર બાળકનો ભોગ લેવાશે. પછી રડતાંય નહીં આવડે અને આર્થિક કટોકટી હોય, તોય બજારમાં જરૂરી સસ્તા અને પોષકતત્ત્વો યુક્ત પદાર્થ પણ મળતાં જ હોય છે. કુદરતની આ દયા છે. લ્યો આ લિસ્ટ...'

માતાને પોતાની ભૂલ સમજાઈ. યોગ્ય સમયે માર્ગદર્શન મળ્યું તો બાળક નોર્મલ જન્મ્યું.

ભોજન ટિપ્સ :

૧. સાત્ત્વિક ભોજન લેવું. યોગ્ય પ્રમાણમાં ભોજન લેવું. દૂધ, માખણ, છાશ, ઘી, કઠોળ, ધાન્ય, ફળો અને શાકભાજી, ડ્રાયફ્રૂટ, કેસર, સાકર, મધ, ઘી, સૂંઠની ગોળીઓ, ગુંદરના લાડુ, ખીર, શીરો વગેરે લેવાથી લાભ થાય છે. ભોજન ધીરે ધીરે ચાવીને લેવું. સત્ત્વગુણ પ્રધાન જીવન જીવવું.

૨. મીઠું, મરચું, રાઈ, મરી મસાલાનો અતિરેક બંધ કરવો. તળેલું, મેંદાવાળું, તીખું ભોજન તેમજ અથાણાં વગેરે શક્ય હોય, તો બંધ કરવાં અથવા ઓછાં પ્રમાણમાં લેવાં. ફાસ્ટ ફૂડ, ટીન ફૂડ ન જ લેવાં.

૩. પેટમાં બાળક છે તો વધુ આહાર કરવો એટલે કે ઠાંસીને જમવું એવો અર્થ નથી. તેથીય અપચો થતાં રુધિર વિકારયુક્ત બને છે.

૪. આ માટે યોગ્ય ડોક્ટરનું માર્ગદર્શન લેવું અને તે લેખિત સ્વરૂપે રાખી તેનો રોજ અમલ કરવો.

૫. પૂરતી ઊંઘ (૮ થી ૧૦ કલાક) જરૂરી છે. ૩ થી ૪ લિટર પાણી પીવું. ચોખ્ખાઈ રાખવી. ફીટ વસ્ત્રો ન પહેરવાં. ઉજાગરો ન જ કરવો. માતાએ કોઈ પણ પ્રકારનું વ્યસન ન જ કરવું.

૬. યોગ્ય હલનચલન કરવું. સાવ બેઠા ન રહેવું. તાજી હવા, ઉજાસ અને તડકો પણ બાળક માટે જરૂરી છે.

૭. સમયાંતરે ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ દવાઓ લેવી. જરૂરી રસીઓ મૂકાવવી.

બુદ્ધિશાળી સંતાન

આ દુનિયામાં કેટલાક લોકો અતિબુદ્ધિશાળી હોય છે, જ્યારે મોટાભાગના સામાન્ય કક્ષાના હોય છે. આ અતિબુદ્ધિશાળી કેટલાક લોકોના હાથ નીચે અનેક લોકો કામ કરે છે. દરેક મા-બાપને પોતાનું સંતાન મહાબુદ્ધિશાળી બને તેમાં રસ હોય જ. આ માટે મા-બાપે થોડી એક્સરસાઇઝ કરવી પડે.

ટૂંકમાં સગર્ભાવસ્થામાં માતાએ થાકી જવાય તેટલાં તાર્કિક પઝલો કે કોયડાઓ ઉકેલવામાં રસપૂર્વક પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

સગર્ભા માટે શાળા...

ગર્ભસંસ્કારનું જ્ઞાન ભારતમાં હજારો વર્ષોથી પ્રચલિત છે. પરદેશમાં તે સને ૧૮૫૦માં શરૂ થયું. પરંતુ આ રહસ્યમાં તેઓ એટલાં બધાં સંશોધન કરી રહ્યાં છે કે તેમણે 'સુપર ચાઇલ્ડ' સુધીનો કન્સેપ્ટ અમલમાં મૂક્યો છે. પરદેશમાં ઘણી જ મોટી સંખ્યામાં માતાપિતા ગર્ભસંસ્કારની માહિતી રસપૂર્વક લઈ તેનો ચૂસ્તપણે અમલ કરે છે.

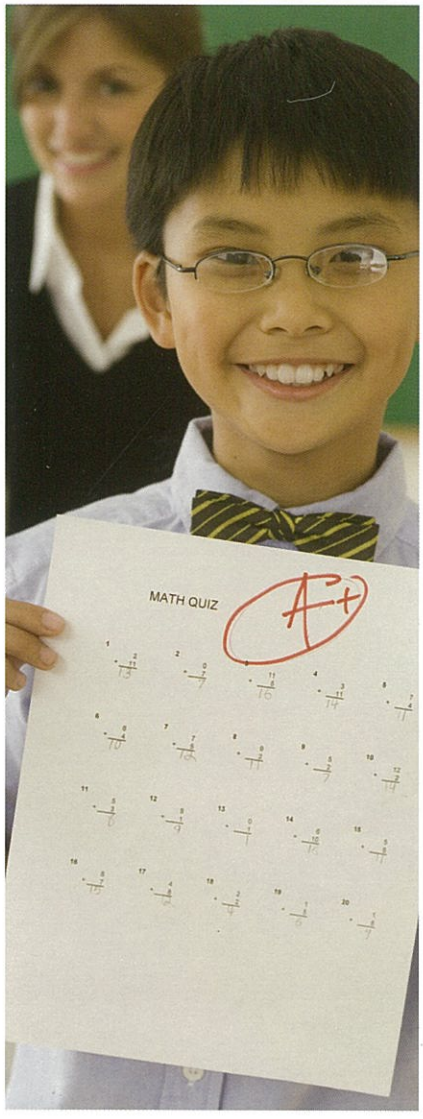
પરદેશમાં અમુક સ્થળે તો ગર્ભાવસ્થાવાળી સ્ત્રીઓ માટે ખાસ શાળાઓ પણ ચાલુ કરાઈ છે. સ્પર્ધાત્મક વિશ્વમાં ટકવા માટે સૌ પ્રયત્ન કરે છે. જન્મ પછી અથવા કે.જી.થી બાળકને સંસ્કાર આપવા એ તો ખૂબ જ મોડું થઈ ગયું કહેવાય.

એક નાનકડું જીવતુંજાગતું કમ્પ્યૂટર

યુરોપમાં ઝેરા કોલબોર્ન નામનો છ વર્ષનો છોકરો તેની અનોખી આવડતથી પ્રખ્યાત બન્યો હતો. તેની અસાધારણ બુદ્ધિથી દરેક વ્યક્તિ અચંબામાં મૂકાઈ જતી હતી. એનું કારણ એ હતું કે આટલો નાનકડો છોકરો પાંચ આંકડાની રકમના સરવાળા, બાદબાકી કે ગુણાકાર ઘડીના છઠ્ઠાભાગમાં કરી બતાવતો.

એકવાર હાવર્ડ યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસરોએ તેને ચકાસતાં સવાલ કર્યો : ૬૬૧૦૧૫ દિવસોના કલાકો કેટલા થાય ? તેણે તરત જ જવાબ આપ્યો : ૧૫૮૬૪૩૬૦. બીજો પ્રશ્ન પૂછાયો : ૧૧ વર્ષની સેકંડો કેટલી થાય ? તેણે ઘાણી ફૂટે તેમ જવાબ આપ્યો : ૩૪૬૮૯૬૦૦૦. આવા તો અનેક પ્રશ્નોના તેણે જવાબ આપ્યા. એટલું જ નહીં કેટલીકવાર તો તે કેલ્ક્યૂલેટર કરતાં પણ ઝડપી જવાબ આપતો !

આશ્ચર્યની વાત તો એ હતી કે આ છોકરાએ કોઈપણ જાતની ગણિતની વિધિવત્ તાલીમ લીધી નહોતી. પરંતુ તે જ્યારે માઁના ગર્ભમાં હતો, ત્યારે તેની માતા કાપડના ધંધા સાથે સંકળાયેલી હતી. અને તેને મોટા તાકાઓમાંથી નાના ટૂકડાઓની ગણતરી કરવી પડતી. ઈંચઇંચની ગણતરી ધ્યાનમાં લેવામાં તેણે સગર્ભાવસ્થામાં ખૂબ માનસિક મથામણ કરવી પડતી. આની અસર આ બાળક ઉપર થઈ અને નાનપણમાં જ તેની ગાણિતિક ક્ષમતા અનેકગણી બની ગઈ હતી.



બુદ્ધિશાળી સંતાન ટિપ્સ :

૧. સગર્ભાવસ્થામાં મગજ કસાય તેવા પઝલો અને જેમાં તર્ક લગાવવા પડે તેવી રમતો રમવી.

૨. સગર્ભાવસ્થામાં માતાએ રોજ ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ ગણિતના કોયડાઓ ઉકેલવામાં ગાળવી જોઈએ. ભલે માનસિક રીતે થાકી જવાય, મૂકી દેવાનું મન થાય, તોય ૧૫ મિનિટ આના માટે ફાળવવી જ.

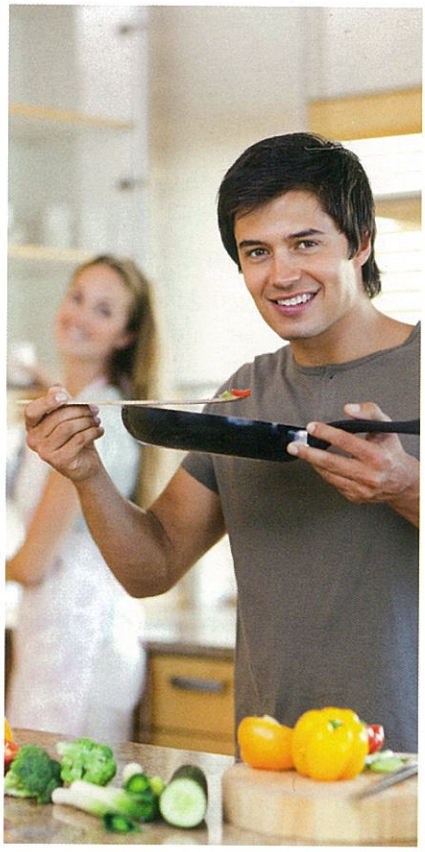
૩. સગર્ભાવસ્થામાં ચેસની રમત પણ ખૂબ ઉપયોગી રહેશે. સતત જાગરૂકતા રાખીને કેવી રીતે જીત મેળવવી ? તેના સંસ્કાર આ રમત રમવાથી થશે.

પિતાની ભૂમિકા

શરૂઆતના ૩ મહિનામાં

- પત્નીની ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પતિએ ધંધો નોકરી અને અન્ય જવાબદારીઓની વચ્ચે પણ પત્ની તરફ વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ.
- પત્ની સાથે કોઈપણ બાબતે ઝઘડો ન જ કરવો તેને આનંદમાં રાખવા ભરપૂર પ્રયાસ કરવો.
- સતત પ્રેમ અને હૂંફ આપવાં.
- પત્નીને નિયમિત ચેકઅપ માટે લઈ જવી.
- પત્નીને માનસિક સ્તરે તૈયાર કરી સબળ ટેકો આપવો. તેની પસંદગીની પ્રવૃત્તિઓમાં સક્રિય રસ લેવો અને માનસિક સાથ આપવો. તેનું મન આનંદિત અને પ્રફુલ્લિત રહે તેવો પ્રયત્ન કરવો
- સગર્ભાવસ્થામાં શારીરિક પરિવર્તનો અને મનની કોમળ અવસ્થાને કારણે તેમજ સ્વભાવ અને પસંદગીઓમાં થતા સતત પરિવર્તનને કારણે ભાવનાઓ ઝડપથી બદલાય છે. આવી અવસ્થામાં ગુસ્સો આવી જવો, ચીડ ચડવી વગેરે જ્યારે સામાન્ય હોય છે ત્યારે પત્નીની માવજત લેવી જરૂરી બને છે. આ દુષ્કર કામ પતિદેવે કરવાનું હોય છે. અને ખૂબ ધીરજપૂર્વક પોતાની સાચી સમજણ પ્રકટ કરવાની હોય છે.
- ઘરમાં નાનો પણ બનાવ બને કે જેનાથી તણાવ પેદા થાય તો પતિ તેમજ ઘરના અન્ય સૌ સભ્યોએ સાથે બેસીને તેને દૂર કરવો જોઈએ.
- પત્નીને તેનાં તમામ કાર્યોમાં બને તેટલી સહાય કરવી. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પોતાનાં સર્વ કાર્યો તો પોતે જ કરી લેવાં જેથી તેનો બોજો પત્ની પર ન પડે.
- સદ્‌વાંચન, સત્સંગ, પ્રાર્થના, ધ્યાન, સંગીત વગેરે ક્રિયાઓમાં પત્ની સાથે જોડાવું. સાથે કુદરતના ખોળે ફરવા જવું, ચાલવા જવું.

બીજા ૩ મહિના દરમ્યાન



- ઘરનું વાતાવરણ ખુશનુમા રાખવું.
- ઘરમાં અણબનાવ, અબોલા, ઝઘડા, કજિયા, કંકાસ ન થાય તેની પૂરી કાળજી રાખવી.
- સગર્ભા ખોરાક, દવાઓ વગેરે નિયમિત લે તેની પૂરી કાળજી રાખવી.
- પત્નીએ નક્કી કરેલ પ્રવૃત્તિઓને કરવામાં બની શકે ત્યાં પ્રયત્નપૂર્વક સાથ આપવો અથવા તે કરવામાં લેવા-મૂકવારૂપે સહાયક બનવું.
- ગર્ભવતી પત્નીને સમય આપવો. ધંધાની ધમાલમાં ખોવાઈ ન જવું. ગર્ભસંસ્કારની જવાબદારીમાં પોતે પણ સહભાગી છે એમ માનવું, સમજવું અને આચરવું.
- જાતીય સમાગમથી દૂર રહેવું અને તેનું ગૌરવ અનુભવવું. તેમ કરવામાં પત્નીને સહાયક બનવું અને ધન્યવાદ પાઠવવા.
- પુષ્કળ પ્રેમ, હૂંફ અને હિંમત આપવાં. પત્ની ખૂબ ઊંચું કામ કરી રહી છે એમ માનવું. પત્નીને વારંવાર ધન્યવાદ આપીને બિરદાવવી. 'એમાં શું?' એમ ન માનવું. 'ગર્ભધારણ, ગર્ભાવસ્થા અને ગર્ભસંસ્કાર સામાન્ય ચીજ છે.' એમ ન માનવું. એ બધાનું ગૌરવ અનુભવવું અને એના સક્રિય ભાગીદાર બનવું.

છેલ્લા ૩ મહિના દરમ્યાન

- પ્રવાસો ન કરવા. બને તેટલું લોકલી હાજર રહેવું. જરૂર પડે કે તરત જ ઘેર પહોંચી શકાય તેના માટે વ્યવસ્થા રાખવી.
- પ્રસૂતિ સમયે લઈ જવાની બેગ તૈયાર રાખવી અને જતી વખતે યાદ કરીને સાથે લેવી.
- પ્રસૂતિનો દુખાવો શરૂ થાય ત્યારે કરવાના પ્રાણાયામ, શ્વસનની કસરતો, રિલેક્સેશન, ધ્યાન વગેરેની પત્નીને યાદ અપાવવી. અને તેમાં મદદગાર થવું.
- પ્રસૂતિ સમયે ખાસ હૉસ્પિટલમાં હાજર રહેવું. શુભ ભાવના રાખવી. ભાવપૂર્વક પ્રાર્થના કરવી. શાંત રહેવું. દીકરો આવે કે દીકરી એક સરખો પ્રેમ મળે અને આવકાર અપાય એની ખાસ કાળજી રાખવી. ભગવાનની ઇચ્છામાં ભળવું.
- બાળકને માતાના ધાવણ સિવાય કશું આપવાનું વિચારવું પણ નહિ.
- સિઝેરિયન ઓપરેશન કરવું પડે તો ગભરાવું નહિ. મુલાકાતીઓનો ઘસારો ખાળવો. મુલાકાતીઓ રૂમમાં જવાનો આગ્રહ ન રાખે એ માટે કાળજી રાખવી અને વ્યવસ્થા ગોઠવવી.
- પ્રસૂતાના રૂમની સ્વચ્છતા જાળવવી. તેને ભરપૂર પ્રેમ, હૂંફ, હિંમત આપવાં. દિલથી અભિનંદન આપવા. માથે હાથ મૂકીને પ્રેમ વહાવવો.

... તમારી આવી તૈયારી હોય તો જ બાળકનો જન્મ આપવા અધીરા બનવું. વળી, આખા પુસ્તકમાં દર્શાવ્યા મુજબની બાબતો પત્ની કરે તેની જવાબદારી પણ પતિની છે.

' સંતાન ઉછેર એ કાંઈ કેવળ માતાની જ જવાબદારી નથી. '

ટાઈમ ટેબલ

કોઈને કદાચ નવું અને અજુગતું લાગશે, પરંતુ સગર્ભા સ્ત્રીએ નિયમિત પોતાના બાળક માટે સમય કાઢવો જોઈએ. એ માટે ટાઇમટેબલ ખૂબ ઉપકારક થાય છે. આ ટાઇમટેબલ બાળકના સર્વાંગી વિકાસને લક્ષ્યમાં લઈને બનાવવું. એટલે કે...

(૧) બાળકનો શારીરિક વિકાસ (PQ) (નિરોગી અને સશક્ત શરીર)
(૨) બાળકનો બૌદ્ધિક વિકાસ (IQ) (ધ્યેય, યાદશક્તિ, કલ્પનાશક્તિ વગેરે)
(૩) બાળકનો માનસિક વિકાસ (EQ) (લાગણી, મનોબળ, આત્મવિશ્વાસ વગેરે)
(૪) આધ્યાત્મિક વિકાસ (SQ) (સદાચાર, મુક્તિનો વિચાર વગેરે)

■ **સામેના પેજ પર સૂચિત ટાઈમટેબલ આપવામાં આવ્યું છે. તે માટે નીચેનાં અન્ય સૂચનો લક્ષમાં લો :**

- ટાઇમટેબલ એવી જગ્યાએ મૂકો કે ચીપકાવો(ચોંટાડો) કે જેથી તે સતત નજર સમક્ષ રહે.
- તે અંગે પતિ અને કુટુંબીજનોનો સહકાર પણ લો.
- ટાઇમટેબલને વળગી રહો, છતાં ક્રિયા મિકેનિકલ ન થઈ જાય તેની તકેદારી રાખો.
- રોજ રાત્રે અંતર્દૃષ્ટિ કરવી કે ટાઇમટેબલ મુજબ વર્તાયું કે નહીં ? ભૂલ થઈ હોય તો આવતી કાલે તે કઈ રીતે સુધારી શકાય ? તે પણ વિચારવું.
- સામેના પેજ પર ૧ અઠવાડિયાનું ટાઇમટેબલ આપ્યું છે. ગર્ભાવસ્થાનાં લગભગ ૩૬ અઠવાડિયા હોય છે. તો ૩૬ ઝેરોક્ષ કરાવવી. ઉપર માસ અને અઠવાડિયું કે તારીખ લખવાં.
- દરેક ક્રિયાઓ માટે ચોક્કસ સમય ફાળવવો અને તે થયું કે નહીં ? તે માટે ખરા (✓) કે ખોટા (✗)ની નિશાની કરવી.

■ **અપવાદ :** જીવન એકસરખું રહેતું નથી. દરેકને એકસરખી અનુકૂળતા પણ મળતી નથી. દરેકની પોતાની અને કુટુંબની પરિસ્થિતિ જુદી જુદી હોય છે. છતાં ટાઇમટેબલને વળગી રહેવા પ્રયત્ન કરવો. છતાં કાંઈ રહી જાય, તો દુઃખ ન લગાડવું. જેટલું થાય છે તેટલું સારું જ થશે. જેવી ઈશ્વરેચ્છા.

વિકાસના મુદ્દા	ક્રિયાઓ	સોમ	મંગળ	બુધ	ગુરુ	શુક્ર	શનિ	રવિ
૧. શારીરિક (PQ)	યોગ્ય આહાર							
	યોગાસન કે કસરત							
	પૂરતી ઊંઘ							
૨. બૌદ્ધિક (IQ)	એકાગ્રતાવાળું કાર્ય							
	ગણિત પઝલ							
	*ઓટોસજેશન-વાર્તાલાપ							
૩. માનસિક (EQ)	પરાક્રમ કથાઓ							
	લાગણીસભર વાર્તાઓ							
	*વિઝ્યુઅલાઇઝેશન							
૪. આધ્યાત્મિક (SQ)	ધર્મગ્રંથ વાંચન							
	મંત્રજાપ, કીર્તન શ્રવણ							
	પ્રાર્થના-મંદિર દર્શન							

(*ઓટોસજેશન અને વિઝ્યુઅલાઇઝેશન માટે જુઓ... પેજ નં. ૧૦૩)

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન મેં વાંચેલાં ધર્મગ્રંથ અને પુસ્તકો

૧. ..... ૪. .....

૨. ..... ૫. .....

૩. ..... ૬. .....

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન શિશુ સાથે મેં કરેલ વાર્તાલાપ

૧. .....

૨. .....

૩. .....

૪. .....

૫. .....

૬. .....

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન મેં કરેલ કલાસર્જન

૧. ..... ૪. .....

૨. ..... ૫. .....

૩. ..... ૬. .....

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન મેં રોજ ભગવાનને કરેલ પ્રાર્થના

૧. .....

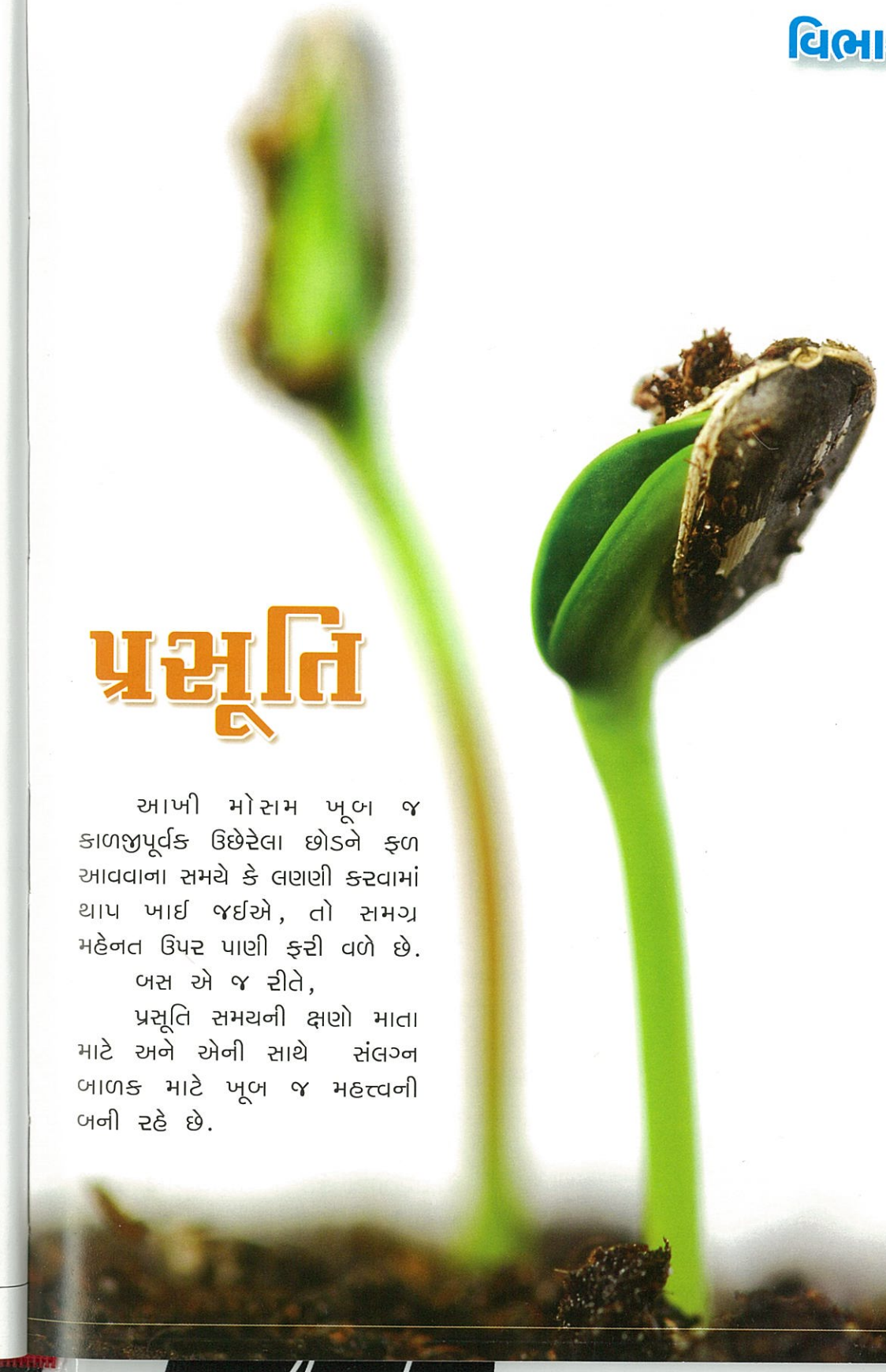
૨. .....

૩. .....

૪. .....

૫. .....

૬. .....



પ્રસૂતિ

આખી મોસમ ખૂબ જ કાળજીપૂર્વક ઉછેરેલા છોડને ફળ આવવાના સમયે કે લણણી કરવામાં થાપ ખાઈ જઈએ, તો સમગ્ર મહેનત ઉપર પાણી ફરી વળે છે.

બસ એ જ રીતે,

પ્રસૂતિ સમયની ક્ષણો માતા માટે અને એની સાથે સંલગ્ન બાળક માટે ખૂબ જ મહત્ત્વની બની રહે છે.

આવકાર

આ દુનિયામાં રોજ કેટલાય આત્માઓનો જન્મ થાય છે અને કેટલાય આત્માઓ વિદાય લે છે. સૃષ્ટિનું આ ચક્ર ચાલ્યા જ કરવાનું છે. સમગ્ર સૃષ્ટિનો કોઈ કર્તા છે. આપણે તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરવાનું છે. પરમકૃપાળુ પરમાત્માનું એક ખૂબ મહત્ત્વનું કામ છે, આ સૃષ્ટિને જાળવી રાખવાનું. તેને જાળવવાની જવાબદારીરૂપે માતાએ બાળકને જન્મ આપવાનો છે. આવનાર બાળકની જવાબદારી પરમાત્માની છે એટલે તેને પ્રેમથી આ સૃષ્ટિમાં આવકાર આપવાનો છે. બૂમો કે ચીસાચીસ કરીને નહીં.

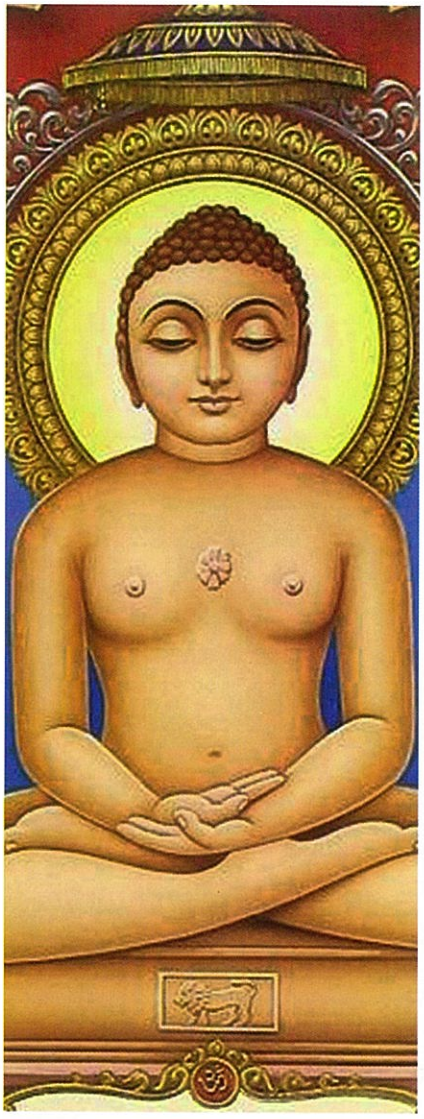
જરા વિચારીએ...

ગર્ભમાં અંધારું હોય છે અને બાળકનો અચાનક બહાર અજવાળામાં પ્રવેશ થાય છે, ગર્ભમાં માત્ર ધબકારાનો અવાજ છે, બહાર વાતાવરણમાં અનેક ઘોંઘાટ છે, બહાર અને અંદરનું દબાણ પણ જુદું છે. ગર્ભમાં બાળકના શ્વાસ અને ભોજન માતા ઉપર આધારિત છે, હવે તેને તે બન્ને જાતે કરવાનાં છે.

કેટલો મોટો ફર્ક ? બાળક માટે કેટલો આઘાતજનક બને ?

માટે... તેને પ્રેમભર્યો આવકાર અનિવાર્ય છે.

આવકારો મીઠો આપજો રે...



પ્રસંગ : ૧

એક મહિલાને જેમ-જેમ ડીલીવરીના દિવસો નજીક આવતા ગયા, તેમ-તેમ ટેન્શન આવતું ગયું. આથી ડોક્ટર પાસે જઈને તેમણે પોતાની મનોવ્યથા રજૂ કરી.

ડોક્ટરે કહ્યું, 'બહેન! અત્યાર સુધીમાં આ જ રીતે અબજો બાળકો આ પૃથ્વી ઉપર જન્મી ચૂક્યા છે. દર ત્રણ સેકન્ડે એક માતા એક બાળકને જન્મ આપે છે. એમાં તમે જન્મ આપીને કાંઈ નવાઈ નથી કરતાં.

પહેલાંના જમાનામાં કોઈ વ્યવસ્થા ન હતી, છતાં બાળકો જન્મ્યા જ છે. વળી, તમે ડર રાખશો તો તેની ભયંકર અસર બાળક ઉપર થવાની શક્યતા છે. માટે નિશ્ચિંત થઈને તમારા બાળકને આ પૃથ્વી ઉપર આવકારવા તૈયાર થઈ જાવ.'

પ્રસંગ : ૨

મહાવીર સ્વામી જ્યારે તેમની માતા ત્રિશલાના ગર્ભમાં હતા, ત્યારે તેમના હલનચલનથી તેમની માતાને પીડા થઈ અને તેમનાથી પીડાનો હુંકાર બોલી જવાયો. ગર્ભમાં રહેલા મહાવીર સ્વામીને આની ખબર પડતાં તેમણે હલન-ચલન બંધ કરી દીધું. આથી તેમની માતાને વધારે ચિંતા થઈ કે બાળક ક્યાંક મૃત તો નહીં હોય ને ? શું થયું હશે મારા બાળકને ?

તેથી ફરીથી મહાવીર સ્વામીએ તેમનું હલનચલન શરૂ કર્યું.

આવકાર ટિપ્સ :

૧. આ સમગ્ર સૃષ્ટિ ઈશ્વરે બનાવી છે, એ જ પ્રમાણે માતૃત્વ ધારણ કરાવનાર પણ ઈશ્વર જ છે. તે પોતાની સૃષ્ટિ આગળ ધપાવવા માગે છે અને તમને નિમિત્ત બનાવે છે, આ ભાવનું સતત અનુસંધાન રાખો.

૨. સતત પોતાની જાતને હકારાત્મક સૂચનો આપતાં રહેવું. જેવાં કે....
'મને નોર્મલ ડીલીવરીથી ખૂબ જ સ્વસ્થ બાળકનો જન્મ થઈ ચૂક્યો છે.'
'મારું બાળક તંદુરસ્ત છે અને હું એને આનંદ અને ઉત્સાહથી સ્તનપાન કરાવી રહી છું.'
(વિઝ્યુઅલાઇઝેશન અને ઓટોસજેશન.)

ડૉક્ટરોની પસંદગી

ડોક્ટર એ ઈશ્વરનાં લાડકાં સંતાનો છે કારણ કે ઘણીવાર ઈશ્વરની ખૂબ નજીક પહોંચી તેઓ પોતાના પેશન્ટને બચાવે છે. છતાં જે વ્યક્તિને પોતાના વ્યવસાય પ્રત્યે ગૌરવ ન હોય, પોતાના વ્યવસાયમાં નિષ્ઠા ન હોય, પ્રામાણિકતા અને માણસાઈ ન હોય, તો તેવી વ્યક્તિથી દૂર રહેવામાં જ આપણી ભલાઈ છે.

દવાખાનું નજીક હોય, પ્રસૂતિગૃહમાં લેડી ડોક્ટર હોય, ઘરની બધી સ્ત્રીઓની પ્રસૂતિ ત્યાં થઈ હોય, પ્રસૂતિગૃહમાં ટી.વી.- એટેચ બાથરૂમ હોય કે ભપકાદાર દવાખાનું હોય, ઘણી ગિર્દી રહેતી હોય, ઓછા ખર્ચે થતું હોય, ઘરના સભ્યોના ખબરઅંતર પૂછીને તમને ભ્રમમાં નાખતા હોય કે હસમુખો સ્વભાવ હોય... માત્ર આવાં જ કારણો સાચા ડોક્ટરની નિશાની નથી, એ ધ્યાનમાં રાખવું.

સાવધાન

જેલના અપરાધીઓ પર કરવામાં આવેલ પ્રયોગ પરથી તારણ આવ્યું છે કે ૭૦% અસામાજિક તત્ત્વો કે ઝનૂની પ્રકૃતિવાળા વ્યક્તિઓ કષ્ટદાયી પ્રસૂતિમાં પેદા થયા હતા.

એક સંશોધન મુજબ અમેરિકાના ૧૬માંથી ૧૫ અત્યંત ક્રૂર ખૂનીઓ ખૂબ કષ્ટદાયક પ્રસૂતિ દ્વારા પેદા થયા હતા. માટે ડોક્ટરની પસંદગી અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ બાબત છે. નોર્મલ ડીલીવરી અને ટફ ડીલીવરીથી જન્મતા બાળકના IQ પર પણ મોટી અસર પડે છે.

સમય બદલાયો છે...

મહેસાણામાં એક ડોક્ટરને ત્યાં મારા મિત્ર દિનેશભાઈના નાના ભાઈની પત્નીની ટ્રીટમેન્ટ ચાલતી હતી. ડીલીવરીના દિવસે તેમના ભાઈની સાથે દવાખાને પહોંચતા જ ખબર પડી કે સિઝેરિયન કરાવવાનું ડોક્ટરે કહ્યું છે. આ ડોક્ટરની છાપ પ્રમાણમાં સારી નહોતી. આથી મારા આ મિત્રે સિઝેરિયન પહેલાં બીજા ડોક્ટરનો અભિપ્રાય લેવાનું કહ્યું. આ ડોક્ટરે ગર્ભિત ધમકી આપતાં કહ્યું કે પછી હું જવાબદારી લેતો નથી. તમારા સંબંધીને કંઈ થઈ જાય તો ?

મારો આ મિત્ર હિંમત કરીને આવી પીડા છતાં પોતાના વધારે પરિચિત ડોક્ટરને ત્યાં પોતાના નાનાભાઈ તથા પત્નીને લઈ ગયો. ત્યાં ડોક્ટરે કહ્યું, 'ગભરાવાની કોઈ જરૂર નથી. નોર્મલ ડીલીવરી થઈ શકે છે.' માત્ર અડધા કલાકમાં નોર્મલ ડીલીવરીથી તંદુરસ્ત બાળકનો જન્મ થયો.

પ્રથમ ડૉક્ટરનો નિર્ણય કેટલો યોગ્ય હતો ? જો તેમણે બીજો અભિપ્રાય ન લીધો હોત, તો તેઓ સિઝેરિયનના હજારો રૂપિયાના ખર્ચામાં ઉતરી ગયા હોત!

આનાથી ઊલટું, સામે બીજા પણ ડોક્ટર છે જેમણે નોર્મલ ડીલીવરીથી ખૂબ જ સામાન્ય ખર્ચે પ્રસૂતિ કરાવી. ટૂંકમાં, ડોક્ટરની પસંદગી એ પણ હવે મહત્ત્વની બાબત બની ગઈ છે.

ડૉક્ટરની પસંદગી ટિપ્સ :

૧. કોઈ પણ ડોક્ટરની ટ્રીટમેન્ટ લેતાં પહેલાં તે ડોક્ટર વિશે પૂરી તપાસ કરો. માત્ર પડોશીને પૂછીને કે એકાદ અભિપ્રાયથી નિર્ણય લેવાની જગ્યાએ થોડાક વધારે લોકોનો અભિપ્રાય લો. થોડા અગાઉથી ડૉક્ટરની પસંદગીનું કાર્ય ચાલુ કરો.

૨. ગર્ભવતી મહિલાના પતિએ નજીક વિસ્તારના ડોક્ટર વિશે તપાસ કરવી અને પછી જ પસંદગી કરવી. પ્રમાણમાં નજીક હોય તે રીતે ડોક્ટરની પસંદગી કરવી, જેથી અવારનવાર તપાસ કરાવવા માટે અનુકૂળતા રહે. સાથે એ યાદ રહે કે શ્રેષ્ઠ ડોક્ટર માટે અંતર હોય, તો પણ સ્વીકારવું રહ્યું.

૩. ડોક્ટરની ડીગ્રી તથા તેમણે હેન્ડલ કરેલા કેસ વિશે માહિતી લો. સાથે તે હકારાત્મક વિચારસરણીવાળા છે કે નહીં, તે પણ જુઓ. નહિતર ખોટા ગભરાવીને વણજોઈતી તકલીફો ઊભી કરાવશે.

૪. બધા ડૉક્ટરો ખરાબ છે, એવો પણ ભાવાર્થ ન સમજશો. વળી, ખોટા રિસ્ક પણ ન લેશો. અહીં આપનો વિવેક વાપરશો.

શ્રેષ્ઠ પ્રસૂતિ માટે આટલું તો કરીએ જ...

(૧) હોસ્પિટલમાં પણ ઘર જેવું અલાયદું અને શાંત વાતાવરણ હોય કે જેથી મહિલાને દર્દીની જેમ વિચિત્રતાનો અનુભવ ન થાય. ને તે પ્રસન્ન રહે. હોસ્પિટલનો સ્ટાફ લાગણીપૂર્ણ હોવો જોઈએ. હાઈ-ટેક અને હાઈ-ટચ હોવો જોઈએ.

(૨) મહિલા સાથે દર્દી જેવો વ્યવહાર ન થાય. તે યોગ્ય રીતે હરીફરી શકે અને તેની અનુકૂળતા મુજબ બાળકને જન્મ આપી શકે.

(૩) પ્રસૂતિ સમયે મહિલા સાથે તેને લાગણીસભર ટેકો આપી શકે તેવી બહેનપણી કે સંબંધી હાજર હોય.

(૪) સગર્ભાને અનુકૂળ હોય તેવી પોઝીશનમાં પ્રસૂતિ થાય.

(૫) ઈમરજન્સી વિના દવાઓ વગર કુદરતી જન્મ માટે પ્રયત્ન થાય.

(૬) મહિલાએ ૯ મહિના સાંભળેલ - તેને ગમતું સંગીત વગાડવા દેવાય.

(૭) બાળકનો જન્મ તીવ્ર પ્રકાશમાં ન થાય.

(૮) જન્મ ઉતાવળ વિના ધીરજપૂર્વક થાય. બાળકની બહાર

નીકળવાની ગતિ, માતાની દબાણ કરવાની ગતિ તથા ડૉક્ટરની બહાર ખેંચવાની ગતિ સમાન હોવી ખૂબ જ જરૂરી છે.

(બાળકના જન્મ સાથે શ્વાસ ચાલુ કરવા તેને પગથી ઊંધો પકડી પીઠ પર થપાટ મારવીએ યોગ્ય રીત નથી.)

(૯) જન્મ બાદ તુરંત બાળકને માતાની છાતીના જમણા ભાગ પર બેસાડાય. પછી જ ગર્ભનાળ કપાય.

(૧૦) ત્યારબાદ થોડીવાર માટે બાળકને પિતાને અપાય.

(૧૧) આંખમાં સિલ્વર નાઈટ્રેટના ટીપા નાખવા નહિ, કે મેશ આંજવી નહીં.

(ઉપરના મુદ્દાઓ અંગે ડૉક્ટર સાથે પહેલાંથી સ્પષ્ટતા કરી લેવી.)

(ઉતાવળથી થતી પ્રસૂતિ બાળકના ભાવિ જીવન પર ઘેરી અસર પાડે છે. સંશોધન કહે છે કે નોર્મલ ડીલીવરી પામેલ બાળકનો IQ, અયોગ્ય ડીલીવરી પામેલ બાળક કરતાં ૧૫ આંક વધુ હોય છે. માટે સાવધાન રહેવું.)

(સંદર્ભ : Parenting your unborn child - Dr. Thomas Verny)

પ્રસૂતિ સમયે તમને આવેલા વિચારો

૧. .....

૨. .....

૩. .....

૪. .....

૫. .....

૬. .....

પ્રસૂતિ બાદ તરતનો જ બાળકનો ફોટો

(ખાસ સૂચના : ફોટો ફ્લેશ વગર પાડવો.)

પ્રસૂતિ નોર્મલ થાય તે માટે આપે કરેલ તૈયારી

૧. .....

૨. .....

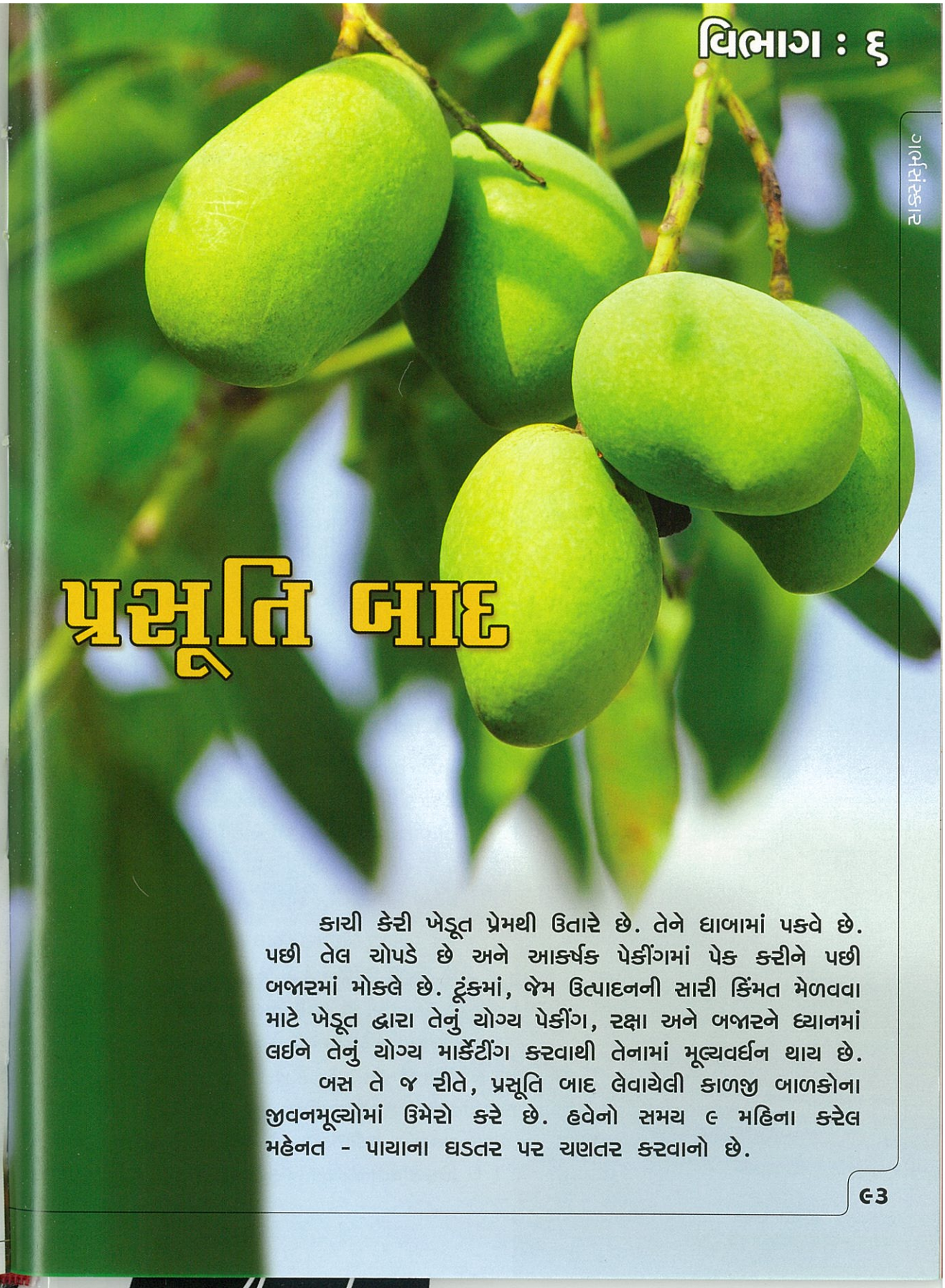
૩. .....

૪. .....

૫. .....

૬. .....

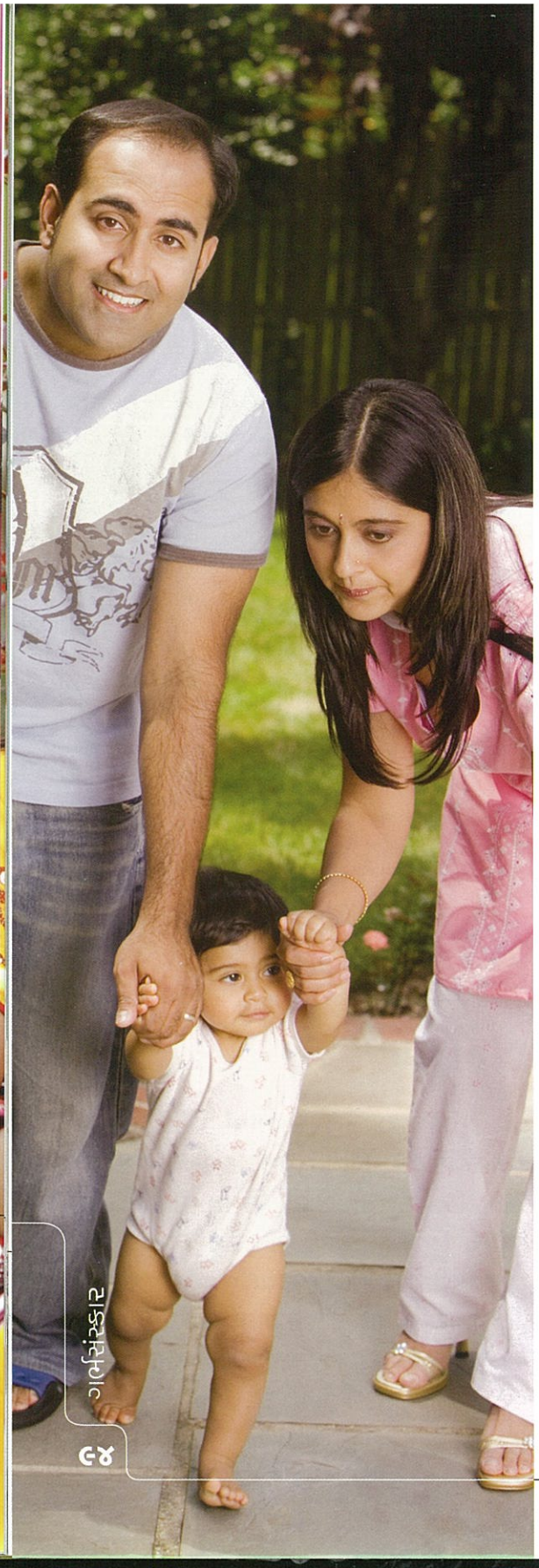
૭. .....



પ્રસૂતિ બાદ

કાચી કેરી ખેડૂત પ્રેમથી ઉતારે છે. તેને ઘાબામાં પકવે છે. પછી તેલ ચોપડે છે અને આકર્ષક પેકીંગમાં પેક કરીને પછી બજારમાં મોકલે છે. ટૂંકમાં, જેમ ઉત્પાદનની સારી કિંમત મેળવવા માટે ખેડૂત દ્વારા તેનું યોગ્ય પેકીંગ, રક્ષા અને બજારને ધ્યાનમાં લઈને તેનું યોગ્ય માર્કેટીંગ કરવાથી તેનામાં મૂલ્યવર્ધન થાય છે.

બસ તે જ રીતે, પ્રસૂતિ બાદ લેવાયેલી કાળજી બાળકોના જીવનમૂલ્યોમાં ઉમેરો કરે છે. હવેનો સમય ૯ મહિના કરેલ મહેનત - પાયાના ઘડતર પર ચણતર કરવાનો છે.



૧૮% બુદ્ધિનો વિકાસ

હજી સમય વીતી નથી ગયો. તમારી રસોઈમાં જો ભૂલથી મીઠું વધારે પડી ગયું હોય, તો તે ગરમ ગરમ હોય અને તેમાં બીજું શાક ઉમેરી દો, તો કદાચ મીક્ષ થઈ જશે. પણ એક વાર રસોઈ ઠંડી થઈ જાય પછી તેમાં એટલું સુંદર રીતે શાક ભળશે નહીં.

તેથી હવે પ્રથમ ૨.૫ વર્ષમાં સંનિષ્ઠ પ્રયાસો કરવામાં આવે, તો કદાચ બગડેલી બાજી પણ કંઈક અંશે સુધરી શકે છે, કારણ કે માનવ મસ્તિષ્કનો બીજો ૧૮%નો વિકાસ જન્મબાદના ૨.૫ વર્ષમાં થાય છે. (૮૦% વિકાસ ગર્ભમાં, ૧૮% પ્રથમ ૨.૫ વર્ષમાં, બીજો ૨% જિંદગીભર)

માતા-પિતાની ૩ ભૂમિકાઓ...

બાળકના ઉછેર માટે માતાપિતાએ શિક્ષક, ચાઇલ્ડ સાઇકોલોજિસ્ટ અને સંત થવું પડે છે. પ્રથમ તો બાળકની અનંત શક્તિઓ જાણો.

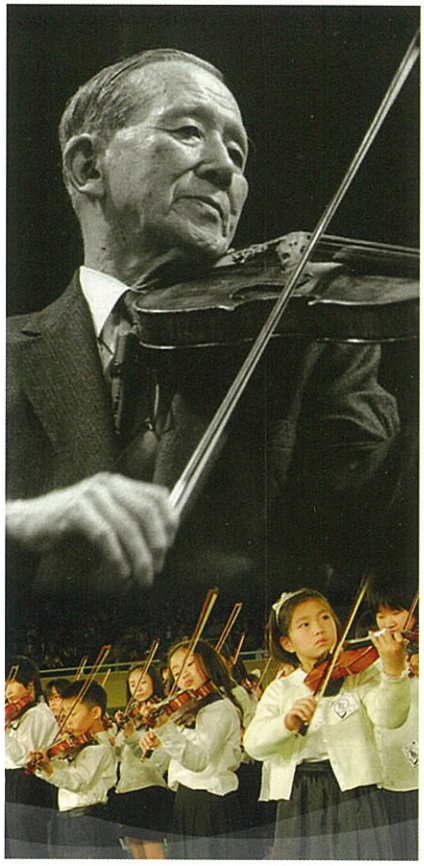
૧. બાળકના શરીર સામે ન જોતાં તેનામાં રહેલ મગજ અને અનંત શક્તિ સામે જુઓ.

૨. બાળક કોઈપણ વ્યાકરણ વગર માતૃભાષા શીખે છે. કેટલું આશ્ચર્ય !

૩. બાળક ૧ વર્ષે ચાલતાં શીખે છે. રોબોટને ચલાવતાં - દાદરા ચઢતો કરતાં કરોડો રૂપિયાનો ખર્ચ થયો છે.

આવા તર્કો સાબિત કરે છે કે 'કોઈ બાળક સામાન્ય નથી.' જરૂર છે તેની શક્તિ ઓળખી, તેને વિકસાવવાની. આ જ ફરજ છે માતાપિતાની.

૨.૫ વર્ષમાં પણ ધારો તે થાય...

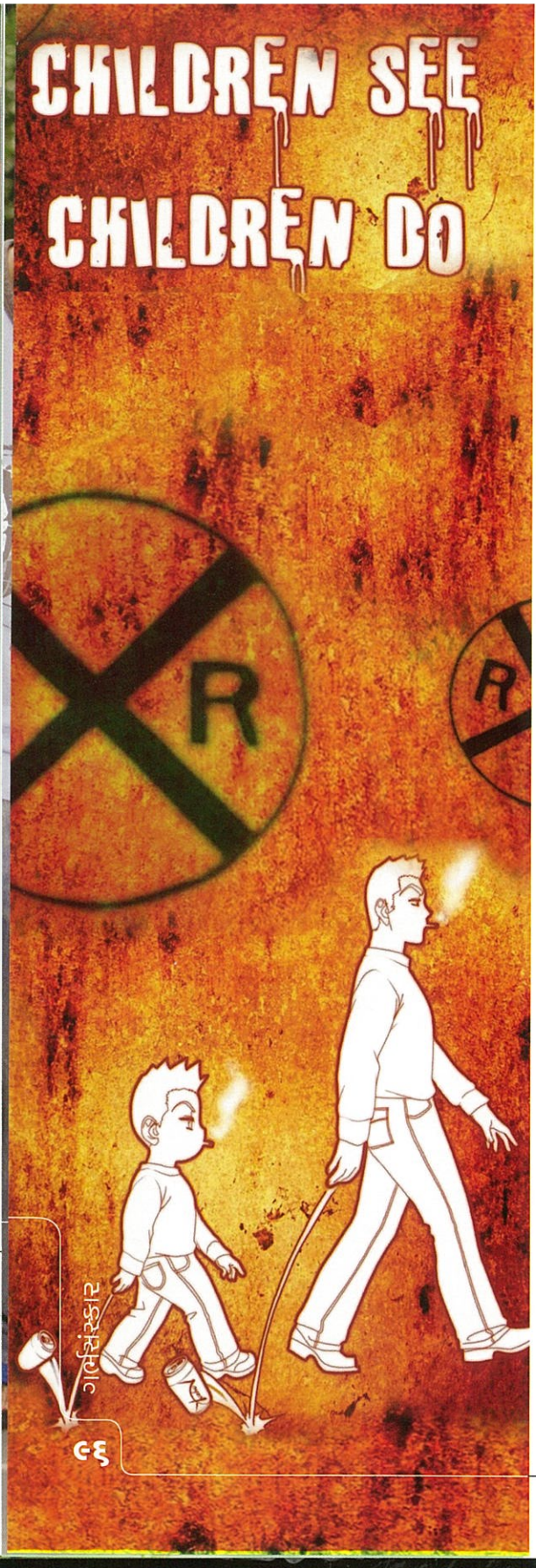


શિનિચી સુઝુકી નામનો જાપાનનો એક વૈજ્ઞાનિક છે. તે હજુ તો માંડ ૨-૪ અઠવાડિયાંની ઉંમર થઈ હોય, તેવાં નાનકડાં ભૂલકાંઓને અપનાવે છે અને તેમને કર્ણપ્રિય સંગીત સંભળાવે છે. એકનો એક સૂર વારંવાર વગાડ્યા પછી ૩૦ દિવસ બાદ તે બીજા સંગીત સાથે આ જ પ્રમાણે કરે છે. બાળક બે વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી એ પોતાનો આ ક્રમ ચાલુ રાખે છે. ત્યાર બાદ એ બાળકની માતા માટે સંગીતનું ત્રણ મહિનાનું શિક્ષણ ચાલુ કરે છે. જેમાં બાળક શ્રોતા બની રહે છે. ત્યાર પછી વૈજ્ઞાનિક બાળકના હાથમાં નાનકડું વાયોલિન મૂકે છે, જેનો સ્પર્શ પામીને બાળક તેનો ઉપયોગ કરતાં શીખે છે. પહેલો પાઠ માત્ર બે કે ત્રણ મિનિટનો જ હોય છે. પછી ધીરે-ધીરે એ પાઠ કલાક સુધી પહોંચે છે.

જે ઉંમરે બાળકને વાયોલિન વગાડવું ખૂબ જ અઘરું લાગે, તે વયે પહોંચતાં સુધીમાં તો આ બાળકને વાયોલિન વગાડવું સિદ્ધહસ્ત થઈ ચૂક્યું હોય છે. તાજેતરમાં જ તેમણે આવા ૧,૫૦૦ જાપાનીઝ બાળકોનો વાયોલિન કોન્સર્ટ ગોઠવ્યો હતો. આ બાળકોની સરેરાશ ઉંમર ૭ વર્ષની હતી અને બાળકોએ બીથોવન, મોઝાર્ટ અને વિવાલ્ડીની ધૂનો ખૂબ સુંદર રીતે વગાડી બતાવી હતી.

સુઝુકીનું કહેવું છે કે બાળકમાં કાંઈક ને કાંઈક વિશિષ્ટ કળાકૌશલ્ય હોય જ છે, જેને જરૂર વિકસાવી શકાય છે. બાળકને જે રીતે બોલતાં શીખવીએ છીએ, એ જ રીત આમાં પણ અપનાવી શકાય. મોટા લોકોથી ઘેરાયેલું બાળક તેમની વાતચીત સાંભળતું રહે છે. ત્યાર બાદ બાળક અનુકરણ કરીને બોલવા મથે છે. ઘરનાં સૌ સભ્યો બાળક ફરી ફરીને બોલે, તે માટે તેને પ્રોત્સાહિત કરતા રહે છે. ત્યાર પછી બાળક તેનું શબ્દભંડોળ વધારતું જાય છે અને પછી નાનાં-નાનાં વાક્યો બોલતું પણ થઈ જાય છે. ત્રીજા કે ચોથા વર્ષે તો બાળક પાસે ખાસ્સું શબ્દભંડોળ ભેગું થઈ જાય છે, પછી ભલે એને એક અક્ષર વાંચતા પણ આવડતું ન હોય. પ્રોફેસર સુઝુકી કહે છે કે આ જ પદ્ધતિ દ્વારા બાળકને ગમે તે વિષય કે કળા શીખવાડી શકાય છે.

હા, બાળક અનંતશક્તિનો સ્રોત છે. તેને સામાન્ય ન સમજો. પ્રથમ ૨.૫ વર્ષ દરમિયાન તેના ૧૮% મગજનો વિકાસ થાય છે. એ પણ કાંઈ ઓછો ન કહેવાય. (આઇન્સ્ટાઇને પોતાના મગજનો ૧૪% ભાગ જ ઉપયોગમાં લીધેલો. સામાન્ય માણસ ૩.૪% લે છે.)



જેવું જોશે તેવું કરશે

બાળપણમાં બાળક અનુસરણનો સિદ્ધાંત અપનાવે છે. જેવું મા-બાપ કરશે, તેવું બાળક અપનાવશે. એટલે કે માતાપિતાની રીત-ભાત, રહેણી-કહેણી, વાત-ચીત કરવાની પદ્ધતિ, મનોભાવો વગેરેની અસર તેના ઉપર જાણે-અજાણે પડતી જ હોય છે. કોઈ ચાઈલ્ડ સાયકોલોજીસ્ટે કહ્યું છે કે બાળક તેના જન્મથી ૨.૫ કે ૩ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં જે કંઈ શીખે છે, તે તેના આખા જીવનના ૫૦% જેટલું હોય છે.

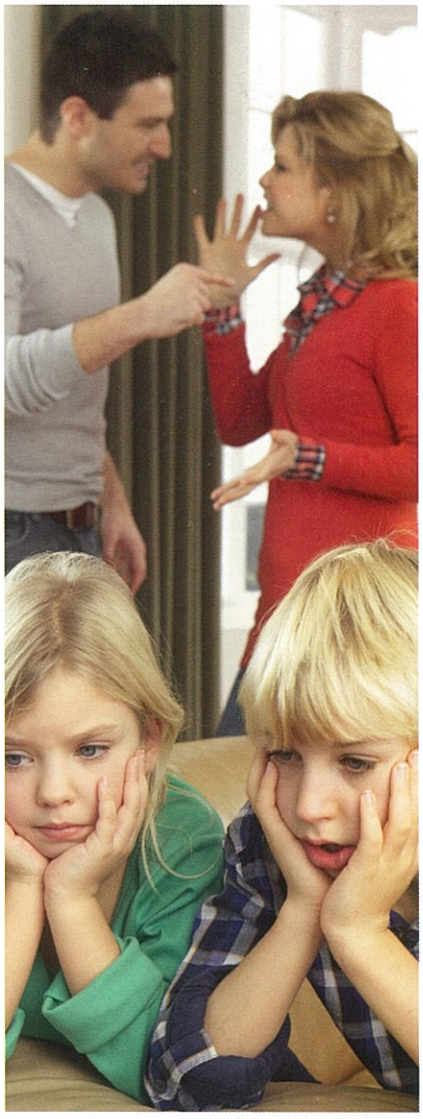
સંશોધન કહે છે...

બાળકની બધી જ ઇન્દ્રિયો વિકસે તેવું આયોજન કરવું જોઈએ. PQ, IQ, EQ અને SQ... ચારેય વિકસે તેવી કાળજી લેવી જોઈએ.

દૃષ્ટિ (નિહાળવું), શ્રવણ (સાંભળવું), સ્પર્શ, સ્વાદ અને સુગંધ જેવી પાંચેય ઇંદ્રિયોના વિકાસ માટે બાળકને તેનો વધુમાં વધુ અનુભવ કરાવો.

એટલે કે બાળકને જેટલું શક્ય હોય તેટલું વધુ દેખાડો, સંભળાવો, અડાડો, જમાડો (બાળકને યોગ્ય જ), સુંઘાડો... આમ કરવાથી તેની પાંચેય ઇન્દ્રિયોનો વિકાસ થશે.

પલક પલક...



નાના બાળક માટે માતાપિતા ભગવાન તુલ્ય છે. માતાપિતા જ તેના માટે પ્રથમ આદર્શ છે. એટલે જ બાળઘડતર માટે માતાપિતાએ સૌ પ્રથમ પોતાનું જીવન બદલવું જોઈએ. તે માટે નીચેનું ગીત વાંચીએ અને વિચારીએ...

પલક પલક... પલક પલક...
છોટી-સી દો અખિયાં, આપકે ઘર બેઠકર
દેખતી આપ કો છૂપ છૂપ કર, છૂપ છૂપ કર...
છોટે-સે કાન દો, સુનતે હે આપકો
દિનભર રાતભર, છૂપ છૂપ કર... ટેક
દો નન્હેં હાથ-પૈર કુછ કર દિખાના ચાહતે હૈ
આપ હો ઉનકે આદર્શ, આપકો હી સચ માનતે હૈ...
જો દેખેંગે વો હી કરેંગે કરેંગે
જો સુનેંગે વો હી બોલેંગે બોલેંગે...
અચ્છે હો યા બુરે, ફલ હૈ યે આપકે
ભાગ્ય કો નહિ દેના દોષ,
ઔર કો નહિ દેના દોષ, યે સાચે આપકે...૧
એક નિર્મલ કોમલ તન, એક ફૂલ-સા પાવન મન
હે આપકે હાથ મેં, કહીં તૂટ ના જાયે
એક છોટા-સા હૃદય, એક નન્હી આતમા
ઈશ્વર કી અમાનત યે, રખના સંભાલકે...૨
પલક પલક... પલક પલક...

... માટે પોતાનું જીવન સુધારીએ. બાળકને ભરપૂર પ્રેમ આપીએ. સુરક્ષિત વાતાવરણ સર્જીએ. તેની સર્વાંગી કાળજી લઈએ.

જેવું જોશે તેવું કરશે - અંગે ટિપ્સ :

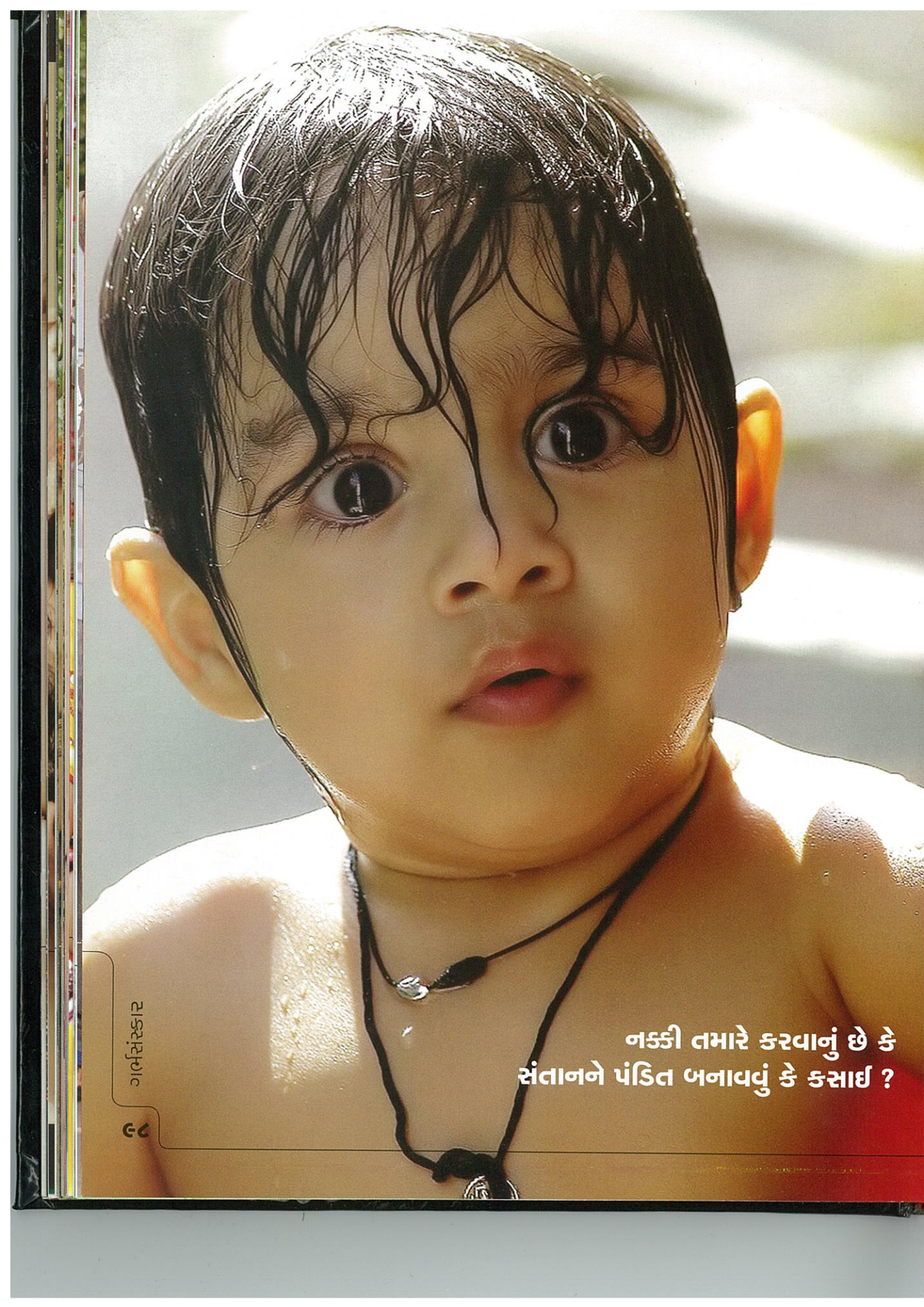
૧. નાનપણમાં બાળક જે કાંઈ જુએ છે તે તેના મગજની હાર્ડડિસ્કમાં પરમેનન્ટ સ્ટોર થઈ જાય છે. તે લગભગ ક્યારેય ડીલીટ કરી શકાતું નથી.

૨. માટે માતાપિતા બાળકમાં જેવા સદ્‌ગુણો જોવા ઇચ્છતા હોય, તેવા સદ્‌ગુણો પ્રથમ પોતે કેળવવા પડે.

૩. બાળક કોરી સ્લેટ છે, જે લખશો તે લખાશે. બાળક કુમળો છોડ છે, જેમ વાળો તેમ વળશે. પછી પાકા ઘડે કાંઠા ચઢતા નથી.

૪. મહારાષ્ટ્રના સુપ્રસિદ્ધ સુધારક સાને ગુરુજી કહે છે : બાળકમાં સફળતાનાં કે નિષ્ફળતાનાં બીજ જાણે કે અજાણે માતાપિતા જ રોપે છે.

૫. મહાત્મા ગાંધી કહેતા : બાળકની નિષ્ફળતા એ માતા-પિતાની નિષ્ફળતા છે.


નક્કી તમારે કરવાનું છે કે
સંતાનને પંડિત બનાવવું કે કસાઈ ?

પંડિત બનાવવું કે કસાઈ ?

બે પોપટ હતા. બન્ને ખૂબ જ મીઠું બોલતા હતા. બન્ને જાતજાતનાં ફળો ખાતા અને આનંદ કિલ્લોલ કરતા. અચાનક એક દિવસ તેમને એક શિકારીએ બંદી બનાવી પાંજરામાં પૂરી દીધા. બન્નેને બજારમાં લઈ આ શિકારી જોરથી બૂમ પાડી વેચવાનો પ્રયાસ કરવા લાગ્યો. થોડા સમયમાં એક પોપટને પંડિત અને બીજાને કસાઈ લઈ ગયો.

થોડા સમય બાદ રાજાના કુંવરને પોપટને રમાડવાનો શોખ થયો. સિપાહીઓએ ફરતાં-ફરતાં આ બે પોપટને હાજર કર્યા. જેવો પહેલો પોપટ રાજા સમક્ષ રજૂ કર્યો કે તે બોલવા લાગ્યો, 'નમસ્તે! તમારો દિવસ શુભ રહો.' પછી તે એક શ્લોક પણ બોલ્યો. રાજા આ સાંભળી ખુશ થઈ ગયો. તેણે બીજા પોપટને કાંઈક રજૂ કરવા કહ્યું. બીજો પોપટ બોલવા લાગ્યો, 'એ નાલાયક! તું શું કરે છે ?' આ સાંભળી રાજાને તરત જ ગુસ્સો આવ્યો અને તેણે સિપાહીઓને આ પોપટને મારવાનો હૂકમ કર્યો. આ સાંભળી પહેલા પોપટે રાજાને વિનંતી કરતાં કહ્યું, 'એ રાજન્! આ પોપટ પણ મારો જ ભાઈ છે. તેને એક કસાઈ લઈ ગયો હતો અને મને પંડિત લઈ ગયો હતો. અમને બન્નેને સંગતની અસર અલગ-અલગ થઈ છે. માટે આમાં તેનો દોષ નથી. તેને માફ કરો.'

બસ આમ જ ભગવાન દરેક મનુષ્યને હસતાં-ખીલતાં બાળકોની ભેટ આપે છે. તેઓ જેવું જોશે અને સાંભળશે, તેવું આચરણ કરશે. સંતાન કોરી સ્લેટ છે. તેના ઉપર શું લખવું ? તેનો આધાર માતા-પિતા ઉપર છે.

તમે તમારા બાળકોને વ્યસની, દાઢડિયો, ઝઘડાખોર, અપ્રમાણિક, ચોર, નાસ્તિક, મૂર્ખ, વિષયી... જોવા ઈચ્છતા હો, તો તમે એવું વર્તન કરજો. અને તમે તમારા સંતાનો પ્રામાણિક, ધાર્મિક, વિનમ્ર, મૂલ્યવાન... જોવા માગતાં હો તો તેવો આદર્શ પૂરો પાડજો.

અને તેની સંગત પર હંમેશાં ધ્યાન રાખતા રહેજો.
બાળ ઉછેરનું આ પ્રાથમિક જ્ઞાન છે.

પ્રશ્નોત્તરી

પ્રશ્ન ૧ : ગર્ભને પુત્રની જેમ ટ્રીટ કરતા હોઈએ ને પુત્રી જન્મે તો ?

ફાયદો જ છે. જ્ઞાન નિષ્ફળ જતું નથી. આ જમાનામાં પુત્ર-પુત્રી વચ્ચે ભેદભાવ રાખવો તેનાથી બીજી અજ્ઞાનતા કઈ હોઈ શકે ! આજે દીકરીઓ દરેક ક્ષેત્રમાં આગળ આવી છે અને સવાઈ સાબિત થઈ છે. ભેદભાવ વૃત્તિ જૂના જમાનાનું દૂષણ છે. ૨૧મી સદીના વ્યક્તિને આ વાત શોભતી નથી.

તથા અનુભવ એમ કહે છે કે દીકરા કરતાં દીકરી મા-બાપને વધુ સાચવે છે.

પ્રશ્ન ૨ : ઘરના પ્રશ્નો (જેવા કે પતિ વ્યસની - કુટુંબ કલેશ - સાસુ-નણંદ, દેરાણી-જેઠાણી) વચ્ચે શું કરવું ?

કોઈ ગર્ભવતી સ્ત્રીનો તેના પતિ દ્વારા ત્યાગ કરવામાં આવે, તો તેના આવનારાં બાળકો ઉપર કેવા સંસ્કાર પડે ? રામાયણમાં સીતા માતાએ સાબિત કરી બતાવ્યું છે કે જો મા ધારે તો કઠિન પરિસ્થિતિની બાળકો ઉપર થતી અસર ટાળી શકે. ઋષિ વાલ્મિકીએ સીતાજી માટે પોતાના આશ્રમમાં ઉત્તમ સંતાન માટેના સંસ્કારો આપવાના તમામ શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કર્યા. લવકુશ પાલનપોષણ અને ઉત્તમ સંસ્કારોને કારણે મહાપરાક્રમી બન્યા અને તેમણે તેમના કાકા એવા શ્રી લક્ષ્મણને પણ બંદી બનાવી દીધા.

સીતાએ તરછોડાયેલી સ્થિતિમાં દુઃખી અને ઉદાસ બની જો સતત નકારાત્મક બાબતો વિચારી હોત, તો કદાચ તેમને ઉત્તમ સંતાનો એવા લવકુશ ન પાક્યા હોત. તેઓ ગર્ભાવસ્થામાં નિયમિત રોજિંદી ક્રિયા સાથે સતત વાલ્મિકી ઋષિના આશ્રમમાં ધાર્મિક તેમજ આધ્યાત્મિક વાતોનું શ્રવણ કરતાં રહેતાં. રામાયણનો આ પ્રસંગ દર્શાવે છે કે પરિસ્થિતિ ગમે તેવી હોય, પણ મનથી અલિપ્ત રહી, ગર્ભમાં રહેલા બાળકને સંસ્કાર આપવામાં આવે, તો ચોક્કસ ઉત્તમ સંતાનો મેળવી શકાય છે.

બીજું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ છે. દેવકી માતાને કુખે જેલમાં ભગવાને જન્મ લીધો. તે દર્શાવે છે કે કઠિન પરિસ્થિતિમાં સતત ભગવાનનું સ્મરણ એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. એ જ રીતે શકુંતલાએ પણ હિંમત હાર્યા વિના પુત્ર ભરતને સંસ્કાર આપ્યા હતા.

આ તમામ ઉદાહરણો દર્શાવે છે કે ઘરની પરિસ્થિતિ સ્ત્રીને ગમે તેવી હોય કે ન ગમે તેવી હોય, પણ જો મા ધારે તો પોતાના સંતાનો ઉપર તેના પ્રબળ વિચારો દ્વારા શ્રેષ્ઠ સંસ્કાર આપી શકે છે. બહારથી ભલે જીવન કઠિન લાગે, પણ અંદરથી શાંત રહેવા પ્રયત્ન કરવો. પોતાના બાળક માટે હંમેશાં રાજી રહેવાનું શીખી લેવાનું.

પ્રશ્ન ૩ : આવું સાહિત્ય ઘણા વાંચે છે, તોય હેરફાર કેમ નથી દેખાતો ?

તન્મયતાનો અભાવ. જ્યાં સુધી Hand(હાથ), Head(માથું એટલે બુદ્ધિ) અને Heart(હૃદય) ત્રણેયનો સમન્વય ન થાય, ત્યાં સુધી તન્મયતા જન્મતી નથી. વાંચવા ખાતર વાંચવાથી તેની અસર ન થાય. જે કંઈ કરો તેમાં ઓતપ્રોત થવું જરૂરી છે.

પ્રશ્ન ૪ : કલા સર્જન આવડે નહીં તથા સંગીતમાં ખબર ન પડે, તો શું કરવું ?

માત્ર તમારા પ્રયત્નો અને રસપૂર્વક કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિથી પણ ચોક્કસ ફરક પડે છે. જેટલો બને તેટલો પ્રયત્ન કરવો. અહીં ૧૦૦% પરફેક્શનની જરૂર નથી. ઈચ્છા અને પુરુષાર્થ જરૂરી છે. અર્ધજાગ્રત મનમાં સર્જાયેલી તીવ્ર ઇચ્છા ચમત્કારિક પરિણામ લાવે છે. તેથી જ અભણ માતાનાં બાળકો પણ અત્યંત તેજસ્વી વિશ્વપ્રસિદ્ધ બની શકે છે. ઘણાં નિરક્ષર માતાનાં બાળકો ભણવામાં હોશિયાર થયા હોય તથા તેમની વાંચનની ઝડપ અચંબો પમાડે તેવી હોય છે.

પ્રશ્ન ૫ : પુસ્તક મુજબ મહેનત કરીએ, પણ (ઈચ્છિત) સંતાન ન થાય તો ?

મહેનતમાં ક્યાંક કચાશ હશે. ગર્ભસંસ્કારનું જ્ઞાન અફર છે. છતાં ઈશ્વરઇચ્છા પ્રધાન છે. આપણે કર્મ કરીને છૂટી જવાનું છે અને ફળ માટે ઈશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાની છે. એક સ્ત્રી અને એક પુરુષનું મિલન થાય અને તેમાંથી કોઈ ત્રીજી વ્યક્તિનો જન્મ થાય, આનાથી મોટો ઈશ્વરનો બીજો કયો ચમત્કાર હોઈ શકે ? જો એ ચમત્કાર સંભવ છે, તો પછી બીજા ચમત્કાર પણ સંભવ છે. વળી, કાંઈ ન કરીએ એ કરતાં જેટલું કરીએ અને જેટલો ફાયદો થાય તેટલું સારું જ છે. થીંક પોઝીટીવ.

પ્રશ્ન ૬ : ઈચ્છિત સંતાન પુત્ર કે પુત્રી બને તે માટે શું કરવું ?

આજના યુગમાં પુત્ર કે પુત્રી બંને સમાન જ સમજવા જોઈએ. ઈશ્વરઇચ્છા મુજબ રાજી રહેવું જોઈએ.

પ્રશ્ન ૭ : ઋતુદર્શનના સંદર્ભમાં ગર્ભાધાનનો ઉત્તમ સમય કયો ?

જે સ્ત્રીને ઋતુદર્શન ૨૬ દિવસે થતું હોય, તેને રજોદર્શનકાળના પાંચ દિવસ પછી ત્રણ દિવસ છોડી પછીના સાત દિવસ ગર્ભાધાન માટે ઉત્તમ કાળ છે.

જે સ્ત્રીને ૨૮ દિવસે થતું હોય, તેને રજોદર્શનકાળના પાંચ દિવસ પછી પાંચ દિવસ છોડી પછીના સાત દિવસ ગર્ભાધાન માટે ઉત્તમ સમય છે.

જે સ્ત્રીને ૩૦ દિવસે થતું હોય, તેને રજોદર્શનકાળના પાંચ દિવસ પછી સાત દિવસ છોડી પછીના સાત દિવસ ઉત્તમ છે.

પ્રશ્ન ૮ : ગર્ભપાત અંગે શું માનવું છે ?

ના. ક્યારેય નહીં. ગર્ભપાત એ મહાપાપ છે. નરી મૂર્ખતા છે. કુટુંબનિયોજનનાં સાધનો વિશે જાણકારી મેળવવી, એ નવદંપતી માટે ખૂબ જરૂરી છે. એકવાર કોઈ કારણસર બાળક રહી જાય, પછી તેના વિશે ગર્ભપાતનો વિચારમાત્ર કરવો તે પાપ છે. અને વળી પોતાની અનિચ્છા સાથે બાળક ઉછેરવું, એનાથી મોટું પાપ એક માતા માટે બીજું કયું હોઈ શકે ? માટે તેને સ્વીકારો.

તમારી ઈચ્છા ન હોવા છતાં ગર્ભ રહી જાય, તો પછી તેનું ભવ્ય સ્વાગત કરો. ડોક્ટરોનું માનવું છે કે ગર્ભપાત કરાવનાર કેટલાંક દંપતી પાછળથી સંતાન રાખવા માટે વલખાં મારતાં હોય છે. આવા ઘણા કેસ બનતા હોય છે. તમે મા તરીકે તેને પ્રેમથી આવકારો, એ જ આવનાર બાળક માટે જરૂરી છે.

અનિચ્છાએ જન્મેલા બાળકોનું આરોગ્ય ઘણું નબળું હોય છે.

પ્રશ્ન ૯ : શાસ્ત્રો મુજબ ભાગ્ય અને પ્રારબ્ધ પ્રધાન છે અને એ જીવવું જ પડે છે. તો આ પુરુષાર્થનો અર્થ શું ?

પ્રારબ્ધ શેનું બને છે ? ક્રિયમાણ કર્મો દ્વારા સંચિત થયેલાં કર્મોમાંથી. ઈશ્વર ઇચ્છા મુજબ. ટૂંકમાં, પ્રારબ્ધ એ આપણે ભૂતકાળમાં કરેલાં કર્મોનું જ ફળ છે. ખરાબ પ્રારબ્ધ ખરાબ કર્મનું ફળ છે. એનો અર્થ એ થયો કે સારા કર્મથી સારું પ્રારબ્ધ પણ ઘડાઈ શકે. ગર્ભસંસ્કાર એ સારું કર્મ છે. તે જેટલી ઉત્કટતાથી કરવામાં આવે, તેટલું પ્રારબ્ધ બદલાય છે અથવા તેની અસર ઘટે છે.

પ્રશ્ન ૧૦ : આટલું બધું વાંચીને સાત્ત્વિક ટેન્શન ચઢે કે કાંઈક ભૂલ પડશે તો ? કાંઈક રહી જશે તો ? શું કરવું ?

સતત પ્રાર્થના કરવી અને ઈશ્વરના શરણમાં જઈ સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા અને આત્મવિશ્વાસપૂર્વક પ્રયાસ કરતા રહેવું. 'મારો પુરુષાર્થ છે, તો મારા પર ઈશ્વરકૃપા થશે જ.' આ ભાવ રાખવાથી મનને શાન્તિ મળશે.

પ્રશ્ન ૧૧ : શું એકવાર ફલીનીકરણ થઈ ગયા પછી તેમાં ફેરફાર શકય છે ?

હા, માતા ધારે તો નવા પ્રોગ્રામ દ્વારા જીનમાં ફેરફાર પણ કરી શકે છે ! મેડીકલ ભાષામાં તેને Gene Rewriting કહે છે. માતા જાગૃત થઈને પોતાના જ વિચાર, ઈચ્છા અને લાગણીઓને બદલીને પોતાના આંતરમનની કેમેસ્ટ્રી બદલી શકે છે. ફેરફાર થયેલા વિચાર, લાગણી અને ભાવનાનાં સિગ્નલ માતાના સમગ્ર શરીર-મનને મળે છે. અને બાળક માતા સાથે જોડાયેલું હોઈ, એ જ સિગ્નલ બાળકને તેના પોષણ દ્વારા મળે છે. ટૂંકમાં માતા ધારે તેવું બાળક થાય.

પ્રશ્ન ૧૨ : શું ઘરના વાતાવરણની અસર સંતાન ઉપર પડે ખરી ?

હા, ચોક્કસ. માતાને કોઈપણ કાર્ય પરાણે કરાવવામાં આવે ત્યારે તેને ઘૃણા ઉત્પન્ન થાય છે. અને આ સિગ્નલ બાળકને મળે છે. જો માતા સતત આવી મનોવસ્થામાં પસાર થાય, તો તેની વિપરીત અસર ગર્ભસ્થ શિશુ ઉપર થાય છે. આથી આ દિવસો દરમ્યાન ઘરનું વાતાવરણ પ્રેમભર્યું અને આનંદિત રાખવું ખૂબ જરૂરી છે.

તેમ છતાં પરિસ્થિતિ સતત દુઃખી કરે તેવી હોય, તો તેવી માતાએ 'પોલીએના' (નવભારત સાહિત્ય પ્રકાશિત) નામનું એક ગુજરાતી અનુવાદિત પુસ્તક વાંચવું. તેમાં સતત રાજી રહેવાની કળા શીખવવામાં આવી છે.

પ્રશ્ન ૧૩ : અસંખ્ય શુક્રકોષમાંથી કોઈ એકનું ફલીનીકરણ થતું હોય, તેમાં આપણા વિચારોની તેની ઉપર શું અસર થવાની ?

વિજ્ઞાનના એક પ્રોફેસરે એક અનોખો પ્રયોગ કરી સાબિત કરી બતાવ્યું કે વીર્યમાં રહેલા શુક્રાણુઓમાં પણ જ્ઞાન છે. જીનની પાસે અમુક પદાર્થ મૂકતાં તે ભાગે છે અને અમુક પદાર્થ મૂકીએ, તો તે સ્વીકારે છે. તેથી વીર્યના કોષોમાં જ્ઞાન હોય છે, તે સાબિત થાય છે. આ જ રીતે સ્ત્રી બીજમાં પણ જ્ઞાન રહેલું હોય છે. આ જ્ઞાન આવ્યું ક્યાંથી ? તો આ જ્ઞાન બીજે ક્યાંયથી નહીં, પણ દંપતીના આંતરમનથી આવેલું છે.

આથી ગર્ભાવસ્થામાં જો પત્ની અને પતિ બન્ને સાથે ઉત્તમ સંતાન માટે એક સરખા મનોભાવ મનમાં અને હૃદયમાં ધારણ કરે, તો થોટ પ્રોસેસીંગથી(પ્રબળ વિચારશક્તિથી) મહા બળવાન

થયેલું ડોમિનન્ટ સ્પર્મ (શ્રેષ્ઠ શુક્રકોષ), ગાઈડેડ મિસાઈલ (ટારગેટને નિશાન બનાવનાર શસ્ત્ર) ની જેમ પહોંચી જઈ, શ્રેષ્ઠ સ્ત્રીબીજનું જ ફલીનીકરણ કરશે! આ સંજોગોમાં ફલીનીકરણ બાય ચાન્સ નહીં, પરંતુ બાય ચોઈસ (પસંદગી આધારિત) થાય છે!!

પ્રશ્ન ૧૪ : ગર્ભાવસ્થામાં પડતી તકલીફો જાણીને ચિંતા થાય છે, શું કરવું ?

સૌપ્રથમ એ જાણી લો કે તમે જેને તકલીફ માનો છો તે સર્વસામાન્ય છે. પ્રસૂતિથી કોઈને કાયમી નુકશાન થયું હોય તેવા દાખલા કેટલા ? આ તકલીફ નથી, પણ નવસર્જનની નિશાની છે. વરસાદ પડતાં પહેલાં કુદરતમાં ઘરખમ પરિવર્તન આવે છે, પરંતુ વરસાદ પડતાંની સાથે પ્રગટતી ધરતીની મધુર સોડમ અને વાતાવરણની ઠંડક હૃદયને આહ્લાદક અનુભૂતિ કરાવે છે.

એવી રીતે કમર દુઃખવી, વારંવાર પેશાબ જવું, કબજિયાત રહેવો, બેચેની થવી, કામમાં કંટાળો આવવો, આળસ-ઊંઘ-ભૂખ-વજન વધવાં, શરીર થોડું બેડોળ બનવું... આ તમામ બાબતો સામાન્ય છે, જે પ્રસૂતિ બાદ એકપણ ટકતાં નથી. છતાં તમને ચિંતા થાય, તે સમજી શકાય છે. એ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ આ પ્રક્રિયાના પરિણામ સ્વરૂપ સંતાનનું મુખ જોતાં જે આનંદ થશે, તેની સામે આ દુઃખ કશું જ નથી.

વળી, કુદરતની રચના પ્રમાણે પ્રસૂતિ બાદ શરીર ફરીથી છ મહિનામાં જ સુડોળ થઈ જાય છે અને વજન પણ પહેલાં જેટલું થઈ જાય છે. (બાળક માટે જરૂરી દૂધના સર્જન માટે કુદરત જ ગર્ભવતી સ્ત્રીનું વજન વધારે છે.)

પ્રશ્ન ૧૫ : ઓટોસજેશન અને વિઝ્યુલાઈઝેશન એટલે શું ?

અર્ધજાગ્રત મન ભગવાને દરેક મનુષ્યને આપેલ જાદૂઈ ચિરાગ છે. તે માનવ માટે મહાશક્તિશાળી નોકર છે. તે ક્યારેય સૂતું નથી. છતાં તે મૂર્ખ છે. એ અર્થમાં કે તેનો માલિક જે વિચારે (પોઝિટિવ કે નેગેટિવ) તે તે માની લે છે અને તુરંત અમલમાં મૂકે છે. અર્ધજાગ્રત મનની ચેતના શરીરના કણેકણમાં વ્યાપ્ત છે. તેથી માતાપિતા શું વિચારે છે, તે સંતાનના ભવિષ્ય માટે નિર્ણાયક છે.

માટે... સતત ઉચ્ચ વિચાર કરવા. મનને કેળવવું. તો ચોક્કસ શ્રેષ્ઠ સંતાન પ્રાપ્ત થશે. જેવા પુત્ર કે પુત્રીની ઇચ્છા છે તે ચોક્કસ પૂર્ણ થશે. (આ ક્રિયાને 'ઓટો સજેશન - પોતાની જાતને સૂચનો' કહેવાય છે.) શંકા-ચિંતા વિના આમ કરતા રહેવું.

આપણી ઇચ્છા જાણે પૂર્ણ જ થઈ ગઈ હોય, તેમ મનમાં કલ્પના કરવી. એટલે કે વિઝ્યુઅલાઇઝેશન કરવું. દા.ત.: 'મારે ગર્ભ રહ્યો છે. તે શ્રેષ્ઠ રીતે વિકસી રહ્યો છે. મને નોર્મલ પ્રસૂતિ થઈ છે. મારું બાળક ખૂબ જ દેખાવડું, સુંદર, ચતુર અને ભક્ત છે...' વગેરે.

(વિઝ્યુઅલાઈઝેશન એટલે જે તમે ઈચ્છો છો, તે થયા પહેલાં મનમાં કલ્પવું.) આમ કરવાથી સ્ત્રી-પુરુષના બીજ પક્વ અને સુસંસ્કૃત બને છે.

■ ખાસ સૂચના :

આ પુસ્તકમાં ઘણી માહિતી આપવામાં આવી છે. તેથી (૧) સગર્ભાએ ટેન્શનમાં ન આવવું. જેટલું થાય એટલું કરવું. (૨) ઘરના અન્ય સભ્યોએ પણ - આ બધું કેમ થતું નથી ? એવો ફોર્સ કરવો નહીં. નહીંતર વિપરીત પરિણામ આવશે. અનુકૂળતા મુજબ જેટલું થાય તેટલું કરવા પ્રયત્ન કરવો. અંતિમ પરિણામ ભગવાન પર છોડી દેવું.

ગર્ભસંસ્કારના સત્ય પ્રસંગો

પ્રસંગ ૧ : બાળક હબસી બન્યું

સને ૧૮૬૧માં અમેરિકામાં જે લડાઈ ચાલતી હતી, તેમાં એક અમેરિકન સ્ત્રીને કાળા હબસીઓને પડતાં દુઃખો માટે બહુ જ લાગણી થઈ આવી હતી. તે સતત તેમનાં દુઃખોને યાદ કરતી અને તેમના પક્ષમાં સહાનુભૂતિ દર્શાવતી રહેતી. તેની તમામ વાતોનો વિચાર અને કેન્દ્રબિંદુ આ હબસીઓ ઉપરનો જુલમ બની રહેતાં.

આ દરમ્યાન તે ગર્ભવતી બની. જ્યારે તેના બાળકનો જન્મ થયો ત્યારે બાળકના વાળ હબસી જેવા હતા ! જે ખરેખર તેનાં માતા-પિતા બન્નેમાંથી કોઈને મળતા નહોતા. સતત હબસીના વિચાર કરવાથી અંદર નિમાર્ણ પામી રહેલા ગર્ભે વિચારનું મૂર્તિમાન સ્વરૂપ ધારણ કર્યું હતું.

પ્રસંગ ૨ : બાળકના હાથમાં લાખું

એક સ્ત્રીને ચૂલા ઉપર રસોઈ કરવા જતાં હાથનો પોંચો દાઝી ગયો હતો. તેની ભારે વેદનાને કારણે આ સ્ત્રીનું પેલા દઝાયેલા હાથ ઉપર સતત ધ્યાન કેન્દ્રિત થયા કરતું હતું. કોઈપણ કામ કે પ્રવૃત્તિ કરવા જતાં તરત જ તેની નજર વિકૃત થયેલા હાથ પર જતી. તેના મનમાં સતત આ ઘટના વારંવાર આવ્યા કરતી. તેને બાળકનો જન્મ થયો અને જોયું તો બાળકના એ જ હાથે લાખું હતું, જે હાથ તેની માતાનો દાઝી ગયો હતો.

પ્રસંગ ૩ : કરુણાના વિચારથી કરુણામૂર્તિનો જન્મ

બુદ્ધનાં માતા ખૂબ જ દયાળુ હૃદયનાં હતાં. એ સમયે પ્રજાને જુલમથી પીડાયેલી, કરના બોજાથી કચડાઈ ગયેલી અને પરવશતાની ઘૂંસરીના ભારથી ચેપાઈ ગયેલી તેમણે જોઈ. પ્રજાનાં દુઃખ દૂર કરવાના પ્રબળ વિચારો સતત તેમનામાં વહેવા લાગ્યા. ને રોમેરોમમાં, છેક આંતરમન સુધી વ્યાપી ગયા ને પરિણામે બુદ્ધ જન્મ્યા. જેઓ અનેકને પરમ સુખી કરવા સંસાર છોડી નીકળી પડ્યા.

પ્રસંગ ૪ : શકુન્તલાએ આપેલ ગર્ભસંસ્કાર

અનેક ભારતીય માતાઓએ ઉત્તમ સંતાનોનું નિર્માણ કરી ભારતને સમૃદ્ધ બનાવ્યું છે. મહર્ષિ કણ્વના આશ્રમમાં ઉછરેલી મહર્ષિ વિશ્વામિત્રની પુત્રી શકુંતલા અધ્યયન અને આશ્રમની વ્યવસ્થામાં અગ્રેસર રહેતી હતી. એક દિવસ રાજા દુષ્યંત શિકારે નીકળ્યા અને આશ્રમમાં આવી પહોંચ્યા. શકુંતલા અને રાજા દુષ્યંત પહેલીવાર એકબીજાને મળ્યાં અને પ્રેમ થઈ ગયો. પછી બન્નેએ ગાંધર્વ લગ્ન કર્યા. રાજા તો પોતાના રાજ્યમાં પાછા ચાલ્યા ગયા, પણ અહીં શકુન્તલા ગર્ભવતી થઈ.

આથી કણ્વ ઋષિએ શકુંતલાને તેમના શિષ્યો સાથે રાજા દુષ્યંત પાસે મોકલી. પરંતુ, રાજા દુષ્યંત

તેમના એક શાપને કારણે શકુંતલાને ઓળખી શક્યા નહીં. તેથી તેમણે શકુંતલાને સ્વીકારવાનો ઇન્કાર કર્યો અને પાછી મોકલી આપી. શકુંતલાએ નાસીપાસ થયાં વિના, આ પરિસ્થિતિમાં હિંમત દાખવી. તે આશ્રમમાં પહેલાંની જેમ જ રહેવા લાગી. તે સંપૂર્ણ ધ્યાન ગર્ભમાં ઉછરી રહેલા બાળક ઉપર આપવા લાગી. અને તેણે પોતાના આ બાળકને એટલો સુયોગ્ય બનાવ્યો કે તેનું સંતાન સિંહનાં બચ્ચાં સાથે રમતું હતું ! મોટો થતાં આ બાળક ચક્રવર્તી મહારાજા ભરત તરીકે પ્રખ્યાત થયો અને તેના નામ ઉપરથી આપણા દેશનું નામ 'ભારત' પડ્યું.

પ્રસંગ ૫ : બાળક વાંદરા જેવું શા માટે ?

એક બહેન તેમની ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન અગાશી ઉપર સૂકવેલી દાળ જોવા ગયાં અને ત્યાં એક વાંદરાએ હુમલો કર્યો. આથી બહેન ગભરાઈ ગયાં. પછી તો પેલો વાંદરો તેમના મનમાંથી જતો જ નહોતો. તે ક્ષણને યાદ કરતાંની સાથે જ તેમના શરીરમાં ભયથી કંપારી છૂટતી. આમ તેમનાં મનમાં સતત વાંદરાનું ચિત્ર રહેતું. પછી જ્યારે તેમના સંતાનનો જન્મ થયો, ત્યારે બાળકને અસ્થમાનો રોગ થયો. સાથે બાળકનો ચહેરો અને શારીરિક બાંધો પણ વાંદરા જેવો લાગતો હતો. આનું કારણ ખૂબ જ ઊંડાણે મનમાં વાંદરાની છાપ ઘર કરી ગઈ હતી તે છે. અને તેના સંસ્કાર બાળક પર ગર્ભાવસ્થામાં પડ્યા હશે !

પ્રસંગ ૬ : મન ઉપર જોવાની થતી અસરો

લેબન નામના એક વ્યક્તિએ જેકોબ નામના માણસને ગાયો ચરાવવા માટે રાખ્યો હતો. જેકોબ તેના માલિક સાથે એ શરતે ગાયો ચરાવવા તૈયાર થયો કે ડાઘાવાળાં અને ચટાપટાંવાળાં વાછરાં જન્મે, તો પોતાનાં અને બાકીનાં તેના માલિક લેબનનાં રહેશે. લેબનને આમાં કંઈ વિશેષ ગૂમાવવાનું નહોતું. એટલે તરત જ તેણે હા પાડી.

પછી તો જેકોબ ગાયોને સીમમાં ચરાવવા લાગ્યો. ત્યાં તેણે કાળી છાલવાળા ઝાડની કેટલીક લાકડીઓ કાપી અને તેની છાલ એવી રીતે ઊતારી કે જેથી લાકડીમાં કાળા અને ધોળા ચટાપટા બની ગયા.

આવી લાકડીઓથી તેણે એક વાડોલિયું બનાવ્યું અને તેમાં પાણી પીવા માટેનો નાનો હવેડો બનાવ્યો. હવે તેને જ્યારે ખ્યાલ આવતો કે કોઈ ગાય ગર્ભવતી થઈ છે, તો તે પહેલાં જોતો કે કેવી ગાય છે ? જો તંદુરસ્ત હોય, તો પેલા ખાસ વાડામાં રાખતો અને ગાય નબળી હોય, તો વાડા સિવાય બહાર સામાન્ય રીતે રાખતો. વાડામાં રાખવામાં આવનાર ગાય પાણી પીતી વખતે સતત બહારની લાકડીઓની બનાવેલી વાડ ઉપર નજર નાખતી અને તેને સતત કાળી-ધોળી ચટાપટાવાળી લાકડીઓ દેખાયા કરતી. આથી તે ગાયોના મનમાં સતત તેની છાપ રહેવા લાગી. પરિણામે તેને જે વાછરડાં જન્મતાં, તે એવાં જ ચટાપટાવાળાં બનતાં !

આમ, તંદુરસ્ત વાછરડાં જેકોબને ભાગે આવતાં અને નબળાં સામાન્ય રંગનાં વાછરડાં તેના માલિક લેબનને ભાગે આવતાં. પહેલાં લેબનને ખ્યાલ ન આવ્યો અને તે પોતાનું નસીબ સમજતો રહ્યો. પરંતુ વારંવાર આવું થતાં તેણે તપાસ કરી, ત્યારે તેને આ રહસ્ય સમજાયું. પછી આવા હોશિયાર વ્યક્તિની સાથે તેણે પોતાની દીકરીને પરણાવી. (ખ્રિસ્તી વાર્તાઓ)

પ્રસંગ ૭ : ગર્ભાવસ્થામાં મન ઠરી ગયું તેની અસર

એક ઈટાલિયન બાઈ જ્યારે ગર્ભવતી હતી, તે દરમ્યાન તેની બહેનપણીને અચાનક બહાર જવાનું થયું. આથી તે બહેનપણીને પોતાના દીકરાને ગર્ભવતીના ઘેર રાખવાની ફરજ પડી. પેલી બાઈને ઘણી મોટી સમસ્યા હતી, આથી ઘણો સમય સુધી તેના છોકરાને તેને ગર્ભવતી બાઈને ઘેર રાખવો પડ્યો. આ છોકરો એટલો ડાહ્યો અને સમજણવાળો હતો કે સતત આ ગર્ભવતી બાઈને તેના તમામ આચાર-વિચાર ગમતા.

ગર્ભાવસ્થામાં સતત આ છોકરાની સાથે રહેવાથી, મનોમન આવા છોકરા જેવું પોતાનું સંતાન થાય, તેવું તે ઈચ્છતી રહી. અને જ્યારે તેને બાળકનો જન્મ થયો, ત્યારે તેના આશ્ચર્યની કોઈ સીમા ન રહી. માત્ર સ્વભાવ જ નહીં, પણ રંગરૂપ પણ તેની બહેનપણીના છોકરા જેવા જ તેના પોતાના દીકરાના હતા. પછી તો જ્યારે તેની આ બહેનપણી તેને ઘેર આવતી અને બન્ને સાથે રમતા ત્યારે બન્ને છોકરા જાણે સગા ભાઈઓ હોય તેવા તેમનાં સમાન રંગ, રૂપ અને આચાર-વિચાર પણ લાગતા.

પ્રસંગ ૮ : ગર્ભ ઉપર થતી સંગીતની અસર

બાલ્ટિક નામના ગામમાં સુસાં નામની એક છોકરી ૪ વર્ષની વયે પિયાનોમાં ૪૦થી વધારે રાગો યથાર્થ રીતે ઉતારી શકે છે. દેવળમાં જ્યારે તે કેટલાંક ભજનો વગાડતી ત્યારે શ્રોતાઓને ખૂબ આશ્ચર્ય થતું. આ છોકરીને હજુ લખતા વાંચતા પણ આવડતું નહોતું.

તેના પિતા યંત્રો બનાવવાનો ધંધો કરતા હતા. એક શ્રીમંત માણસે એમને ખાસ પ્રકારનું યંત્ર બનાવવાનો ઓર્ડર આપ્યો હતો. આ દરમ્યાન તેમની ગર્ભવતી પત્ની સાથે તેઓ કલાકો ને કલાકો ચર્ચા કરતા રહેતા. આમ, ઘરમાં સતત નવા યંત્ર અને સંગીતની વાતો થતી રહેતી. આ વાતોની તેમની દીકરી ઉપર અસર થઈ. આ દીકરી એટલે જ પેલી સુસાં.

પ્રસંગ ૯ : વિઝ્યુઅલાઈઝેશન અને તેનું પરિણામ

મારા જીવનમાં બનેલી સત્ય ઘટના છે. હું ટાટા કેમિકલ્સ-દ્વારકા અવારનવાર તાલીમ આપવા જતો. અમારી ટીમમાં એક ચેતના બહેન પણ જોડાયાં હતાં. અમે દ્વારકાધીશનાં દર્શન કરવા ગયા. તે બહેનને લગ્નજીવનના દસેક વર્ષ થયા હોવા છતાં સંતાન નહોતું. તેમના તમામ રિપોર્ટ નોર્મલ આવ્યા હતા. મારી સાથે એક ડોક્ટર લીના બહેન પણ હતાં. તેથી અમે લીનાબહેનને મંદિરની સામે બેસી જઈને પોઝીટીવ સૂચનો આપવાનું કહ્યું.

તેઓએ ચેતના બહેનને દસ મિનિટ મંદિર સામે બેસાડી એવાં સૂચનો આપ્યાં કે 'તેમને સારા દિવસો પસાર થઈ રહ્યા છે. તેમને બાળકનો જન્મ થયો છે. તેમને અપાર ખુશી થઈ રહી છે. તેઓ તેમના સંતાનને લઈને દ્વારકા દર્શને આવી રહ્યા છે.' એમ લીના બહેન સતત આવાં સૂચનો આપતાં રહ્યાં. માત્ર બે મહિનામાં એમનો સંદેશ આવ્યો કે ચેતના બહેનને ગર્ભ રહ્યો છે અને હવે પછી તેઓ તાલીમમાં આવી શકશે નહીં. નવ મહિના બાદ તેમને દીકરાનો જન્મ થયો છે. આજે આ દંપતી ખૂબ ખુશ છે.

પ્રસંગ ૧૦ : સંતાનો એટલે તમારી રુચિનું પ્રતિબિંબ

એક ભાઈ તેમના વ્યવસાયરૂપ ઈજનેરી કાર્યમાં સતત વ્યસ્ત રહેતા. આમ છતાં તેમને વાંચનનો ભારે શોખ હતો. એટલે આટલી વ્યસ્તતા વચ્ચે તેઓ હંમેશાં પુસ્તકો વાંચવાનો સમય કાઢી લેતા. તેમને ચાર સંતાનો થયાં, જેમનામાં પણ વાંચનનો શોખ ઉતરી આવ્યો. પણ તેમના ઈજનેરી કામમાં કોઈને રસ પડ્યો નહીં. ચારેય બાળકોએ શિક્ષણ પણ અન્ય શાખાઓમાં લીધું.

આવું કેમ બન્યું ? એ ભાઈ સતત જેમાં વ્યસ્ત રહેતા હતા, તેવા ઈજનેરી કામની અસર કેમ સંતાનોમાં ન ઉતરી ? કારણ એ હતું કે ઈજનેરીનું કામ તેઓ કરતા તો હતા, પણ તેમાં આર્થિક ઉપાર્જન મુખ્ય હેતુ હતો. એમાં તેઓ એટલો રસ દાખવતા નહીં અને સામાન્ય રીતે કામ કરતા રહેતા. જ્યારે વાંચનમાં તેઓ ઓતપ્રોત થઈ જતા. આથી આ કાર્યની અસર તેમનાં સંતાનોમાં જોવા મળી. ટૂંકમાં, જે કામમાં રસરુચિ હોય અને તલ્લીન થઈ જવાતું હોય, તેવી પ્રવૃત્તિ કે કાર્યમાં રસરુચિ સંતાનોમાં ઉતરી આવવાની વધુ શક્યતાઓ રહેલી છે.

પ્રસંગ ૧૧ : અષ્ટાવક્ર શા માટે અપંગ બન્યા ?

ઉદ્દાલક ઋષિની સુપુત્રી સુજાતાના લગ્ન તેમના શિષ્ય કહોડ ઋષિ સાથે થયા હતા. સુજાતા ગર્ભવતી હતી ત્યારે કહોડ ઋષિ અધ્યયન કરી રહ્યા હતા. તે વખતે ગર્ભમાં રહેલ બાળકે કહ્યું કે હજુ તમારે અધ્યયન કરવું પડે છે ?

આ સાંભળી કહોડ ઋષિને ગુસ્સો આવ્યો અને તેમણે બાળકને શાપ આપ્યો કે તું મારો વાંક કાઢે છે, તો તારા આઠે અંગ વાંકા થશે. આમ તે જન્મથી જ આઠ અંગ વાંકા લઈને જન્મ્યા. એટલે તે બાળકનું નામ અષ્ટાવક્ર પાડવામાં આવ્યું. પણ માતાના ઉદરથી તેને જ્ઞાન મળ્યું હોવાથી તે મહાજ્ઞાની બન્યા અને ઉદ્દાલક ઋષિના સૌથી પ્રિય શિષ્ય બન્યા.

પ્રસંગ ૧૨ : ગીત અને હાલરડાંની બાળક ઉપર અસર

મહારાષ્ટ્રનાં એક મહિલા-કોલેજનાં પ્રાધ્યાપિકા સગર્ભાવસ્થામાં સારા પુસ્તકોનું વાંચન કરતાં હતાં. તે પોતાના ઓરડામાં બેસીને નાના બાળકને સંભળાવતાં હોય, તે રીતે ગર્ભસ્થ શિશુને વાર્તાઓ સંભળાવતાં. પારણામાં બાળક સૂવડાવતાં હોય, તે રીતે પોતાના બાળકને ગર્ભમાં સૂવડાવતાં.

મજાની વાત એ હતી કે તેઓ જ્યારે હાલરડું ગાતાં, ત્યારે બાળક હલનચલન બંધ કરી ગર્ભમાં પડી રહેતું કે જાણે તે સૂઈ જતું ન હોય! લોકો જ્યારે તેમની આવી ગાંડીઘેલી હરકતો જોતા ત્યારે તેની ઉપર હસતા. પણ એનો આ પ્રાધ્યાપિકાને કોઈ મતલબ નહોતો. એમનો તો એક જ મતલબ હતો કે સગર્ભાવસ્થાને આનંદથી માણવી. પછી જ્યારે તેમના સંતાનનો જન્મ થયો ત્યારે તેને ખરેખર સંગીતમાં ખૂબ રસ રહ્યો તથા તેની વાંચનમાં પણ પ્રાધ્યાપિકા જેટલી જ રુચિ જોવા મળી.

પ્રસંગ ૧૩ : બાળક અને બહેરાશ

લોસ એન્જલસના પ્રી-નેટલ મ્યૂઝિક થેરાપીસ્ટ ગીસલી વ્હીટવેલ પાસે એક મહિલા આવી હતી. આ મહિલા જ્યારે સગર્ભા હતી અને સાતમો મહિનો ચાલતો હતો ત્યારે પ્રાણી સંગ્રહાલય જોવા ગઈ હતી. ત્યાં ખોરાક માટે એક સિંહે બીજા સિંહને જોઈને જોરથી ત્રાડ નાંખી. અચાનક સિંહની ત્રાડથી તે

બાઈ ગભરાઈ ગઈ. તેનું બાળક પણ ગભરાઈને ગર્ભમાં લાતો મારવા લાગ્યું. વર્ષો પછી જ્યારે બાળક મોટું થયું, ત્યારે તેની માતાને ખ્યાલ આવ્યો કે તેને બહેરાશની સમસ્યા છે.

પ્રસંગ ૧૪ : બાળક ઉપર વિકિરણની અસર

ફ્રાન્સમાં બનેલી એક ઘટના છે. એક માતા ઊર્જા વિભાગમાં નોકરી કરતી હતી. તેણે સગર્ભાવસ્થામાં પણ કામગીરી ચાલુ રાખી. તેના ગર્ભકાળના પૂરા સમય સુધી તે પરમાણુ ઊર્જાની આસપાસ રહી. ડોક્ટરોને વિશેષ રસ હતો એ જાણવામાં કે આવનાર બાળક ઉપર તેની કેવી અસરો થઈ છે. ૯ માસ વિકિરણના પ્રભાવમાં હોય, તો સંતાન અપંગ, અંધ કે કંઈ પણ બની શકે છે. સમગ્ર મેડીકલ સ્ટાફ, નર્સ, સર્જન ડોક્ટરો એકીશ્વાસે જોતા હતા કે આવનાર બાળક કેવું હશે.

જન્મ સાથે બાળકને ટેબલ ઉપર સૂવાડ્યું અને જોયું તો બાળક સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ હતું. તેના ઉપર બીજા કોઈ ડાઘા કે કંઈ પણ જોવા મળ્યું નહીં. બધા લોકોએ હાશકારો અનુભવ્યો. ત્યાં બીજી એવી ઘટના બની કે સમગ્ર સ્ટાફ અચંબામાં પડી ગયો. આ બાળકની આસપાસ રહેલા યંત્રો ધીમે-ધીમે તેની તરફ ખેંચાઈ રહ્યાં હતાં. આ બાળકમાં ચુંબકીયબળ પેદા થયું હતું અને હવે તેને વિચિત્ર પ્રકારની જિંદગી જીવવી પડશે. ડોક્ટરો એ કોશિશમાં લાગી પડ્યા કે બાળકને નોર્મલ કેવી રીતે બનાવવું. (ધ ગ્રેટ પિલ્ગ્રીમેજ : ફ્રોમ હિયર ટુ હિયર)

પ્રસંગ ૧૫ : કસાઈના સંસ્કાર

કેટલાંક વર્ષ ઉપર બોસ્ટન(અમેરિકા)માં જેસી પોમેરોય નામના ૧૫ વર્ષના છોકરા દ્વારા બીજા કેટલાક છોકરાઓને બહુ ઘાતકી રીતે મારી નાખવાથી આખું નગર ખળભળી ઊઠ્યું હતું. કોર્ટમાં કેસ ચાલતા તેની માતાની જુબાનીથી નીકળી આવ્યું હતું કે તેનો ઘણી કસાઈનો ધંધો કરતો હતો અને જ્યારે-જ્યારે તે પશુઓનો વધ કરતો હતો, ત્યારે તે સ્ત્રી અત્યંત રસથી તે દુષ્ટ ક્રિયા જોયા કરતી હતી. અને તેનું જ આ પરિણામ હતું. છોકરો ક્રૂર થયો.

પ્રસંગ ૧૬ : બાળ નાટ્યકાર

ન્યૂયોર્કમાં એક સ્ત્રીને નાટકનો ધંધો કરવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઈ આવી હતી. ધંધાનું જોઈતું જ્ઞાન મળે, એ માટે તે દરરોજ નાટક જોવા જતી અને સ્ત્રી પાત્રોના હાવભાવ વગેરેનું અત્યંત રસપૂર્વક અધ્યયન કરતી. આ સમયે તે ગર્ભવતી હતી. તેને જે પુત્ર થયો તે છેક નાની ઉંમરમાં, જે સ્ત્રી પાત્રોના હાવભાવ વગેરેનું તેની માતાએ અધ્યયન કર્યું હતું, તે પાત્રોના જ હાવભાવની બરાબર નકલ કરવા લાગ્યો. તેની ત્રણ વર્ષની ઉંમરે આ છોકરો સ્ત્રીનાં વસ્ત્ર પહેરતો અને બરાબર સૂર અને તાલ સાથે ગાતો અને નાચતો અને તે સાથે એવા અદ્‌ભુત લાવણ્યવાળા અને મનોહર હાવભાવ કરતો કે તેને જોનારા પ્રત્યેક વ્યક્તિઓ કહેતા કે તેણે નાટકમાં રહીને શિક્ષણ લીધું છે.

આ છોકરામાં જો સ્ત્રીનાં અને પુરુષનાં બંને લક્ષણો આવ્યાં હોત, તો આ ઉદાહરણ આપણા નિશ્ચયને એટલું બધું પુષ્ટિ આપનાર ન થઈ શકત, પરંતુ આ છોકરાને તો કોઈ છોકરો કહેતું, તો તે ચિડાઇ જતો. તે છોકરી થવાનું, દેખાવાનું અને કહેવડાવાનું જ પસંદ કરતો !

પ્રસંગ ૧૭ : સંગીતની અસર

એક મનુષ્યને ગાયનનો અત્યંત શોખ હતો. તે એવું માનતો કે જેને સંગીતનું જ્ઞાન નથી તે મનુષ્ય નકામો છે. સંજોગવશાત્ આ મનુષ્યનું એક એવી સ્ત્રી સાથે લગ્ન થયું હતું કે જેને સંગીતના કોઈ જ તત્ત્વોનું જ્ઞાન ન હતું. સંગીત ઉપર પોતાના પતિનો પ્રેમ તથા તેના જ્ઞાન વિનાના મનુષ્ય સંબંધી તેનો અભિપ્રાય જાણ્યા પછી, તે સ્ત્રીને ભય થયો કે મારે જે પ્રજા થશે તેને જો સંગીત નહીં આવડે, તો મારા પતિને તેઓ અળખામણા ઝેર જેવા લાગશે. આથી તેને ગર્ભ રહ્યો કે તરત જ તેણે એક પિયાનો મેળવ્યો અને દરરોજ કેટલાક કલાક તેના ઉપર તાલીમ લેવા માંડી. વળી તેનો સ્વર સારો ન હોવા છતાં પણ તેણે પોતે ગાવા પણ માંડ્યું. આ પ્રકારના પ્રયત્નની સાથે, મારે જે પ્રજા થાય તે સંગીતમાં અસાધારણ બુદ્ધિવાળી થાઓ, એવી તીવ્ર ઇચ્છાને પણ તેણે સેવ્યા કરી.

આ સ્ત્રીને હાલ બે બાળકો છે અને તેઓ જન્મથી જ સંગીત કળામાં અસાધારણ બુદ્ધિ દર્શાવે છે. તેઓ ગમે તેવો રાગ એક વાર સાંભળે કે તરત ગાઈ શકે છે અને ગમે તેવા કઠિનમાં કઠિન પદ્યને વાજિંત્રમાં વગાડી શકે છે. તેઓને સંગીતમાં અપાર આનંદ અનુભવાય છે. આ ઉદાહરણમાં માતાએ આ પુસ્તકમાં સ્થાપેલા નિયમનું જ્ઞાનપૂર્વક પાલન કર્યું છે અને તેનું પરિણામ કેવું આવ્યું છે, તે આપણે સ્પષ્ટ રીતે જોઈએ છીએ.

ખાસ લક્ષમાં રાખવું જોઈએ કે આ દૃષ્ટાંતમાં માતાને સંગીતનું લેશ પણ જ્ઞાન ન હતું તથા પ્રયત્ન કરવાથી પણ તેને તે વિષયનું ઉત્તમ જ્ઞાન થયું ન હતું. તેણે માત્ર દિલથી આગ્રહપૂર્વક પ્રયત્ન જ કર્યો હતો અને 'પોતાનો પુત્ર સંગીતમાં કુશળ થાય.' એવી તીવ્ર ઇચ્છા જ કર્યા કરી હતી. આમ, પુત્રમાં ધારેલી શક્તિઓ ખીલવવા મા-બાપે તે શક્તિઓ પોતાનામાં ઉત્તમ પ્રકારે ખીલવવાની અનિવાર્યતા નથી, પરંતુ પ્રયત્ન જ કરવાની અને એકાગ્રતાપૂર્વક તીવ્ર ઇચ્છા જ કર્યા કરવાની અગત્યતા છે.

પ્રસંગ ૧૮ : વ્યવસાયની ગર્ભસંસ્કાર પર અસર

એક યુગલને ૪ સંતાનો હતાં. આશ્ચર્યની વાત એ હતી કે તેઓ ચારેય અલગ-અલગ ક્ષેત્રમાં નિષ્ણાંત હતાં. આ અંગે તેની માતાને પૂછતાં જાણવા મળ્યું કે દરેક સંતાનોના જન્મ વખતે તેના પિતા અલગ-અલગ વ્યવસાય કરતા હતા. ચારેય સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તેણે પતિને જુદા-જુદા કામમાં મદદ કરી હતી. આ સંસ્કાર ગર્ભમાં ઉછરી રહેલા શિશુ ઉપર પડતા. નવાઈ પમાડે તેવી વાત એ હતી કે દર વખતે સગર્ભાવસ્થામાં પતિનો જે વ્યવસાય રહેતો, તે જ વ્યવસાય કે તેના જેવા વ્યવસાયમાં તેના ચારેય સંતાનોએ પારંગતતા મેળવેલી.

સમાપન :

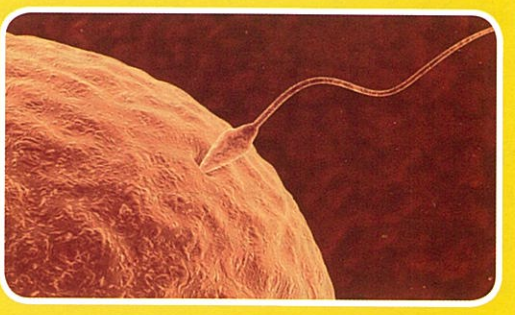
આ સિવાયની અન્ય સેંકડો સત્ય ઘટનાઓ પોકારી પોકારીને ગર્ભસંસ્કારની સત્યતા જાહેર કરે છે. આ બધું વાંચી એક જ વાત દૃઢ કરવાની છે કે જો આપણે ધારીએ, તો ઈચ્છિત સંતાન મેળવી જ શકીએ. એક વિચાર અનુસાર ઈચ્છિત સંતાન એક પ્રોડક્ટ જ છે. જેમ શ્રેષ્ઠ પ્રોડક્ટ મેળવવા માટે કંપની અનેક નાની નાની બાબતોનું ધ્યાન રાખે છે અને પ્રોડક્ટ મેળવે જ છે. તેમ માતા-પિતા આવી ગર્ભસંસ્કારોની દરેક વાતોમાં કાળજી લઈ પ્રોડક્ટરૂપ ઈચ્છિત સંતાન મેળવી જ શકે છે.

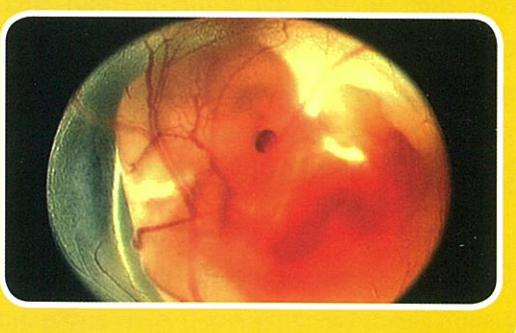
એ માટે આ પુસ્તિકા દરેક દંપતી(પતિ-પત્ની બંને)એ વારંવાર વાંચવી અને આચરવી.

૯ મહિનાની સર્જનયાત્રા

(દરેક મહિનામાં થતાં પરિવર્તન અને તે દરમ્યાન થતી લાગણીઓ)

મહિનો	ગર્ભનો વિકાસ
પ્રથમ મહિનો	• પહેલો મહિનો થવા આવે ત્યારે ગર્ભ એક ઇંચના દશમા ભાગનો હોય છે. • બાળકનું હૃદય ધબકવાનું શરૂ થાય છે.
બીજો મહિનો	• ગર્ભ એક ઇંચ જેટલો બને છે. • બાળકનું નાળ વડે પોષણ શરૂ થાય છે, તથા હૃદયનાં ડાબાં અને જમણાં ખાનાં બને છે.
ત્રીજો મહિનો	• ગર્ભ અઢીથી ત્રણ ઇંચ જેટલો બને છે. • લાત મારવાનું શરૂ કરે છે. • ગર્ભ તેની મુઠ્ઠી ઉઘાડબંધ કરી શકે છે. મહિનાના અંતમાં જનન અંગો વિકાસ પામે છે.





પ્રથમ તબક્કો : ૦ થી ૩ મહિના

શારીરિક અને માનસિક ફેરફાર

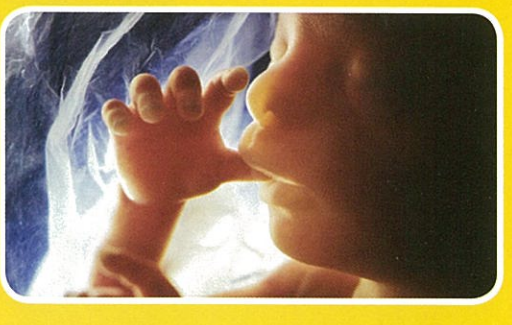
- ઊબકા અને ઊલટી થવી, ભૂખ ન લાગવી, માથું દુઃખવું, થાક લાગવો, વગેરે... આમ થવાનું કારણ શરીરમાં પેદા થતા હોર્મોન્સ છે.
- પતિ-પત્ની રાજીખુશીથી બાળક ઇચ્છતા હોય, તો આવી તકલીફો ઓછી થાય છે.
- વારંવાર પેશાબ જવું પડે. ગર્ભાશયનું કદ વધતું જાય તેમ કોથળી પર દબાણ આવવાથી આ તકલીફ થાય છે. પરંતુ ત્રણ મહિના બાદ આપોઆપ આ તકલીફ ઓછી થતી જાય છે.
- સ્તનના કદમાં વધારો થાય છે અને તેમાં દુઃખાવો પણ થાય છે.

શારીરિક ઉપાય

- ઊબકા અને ઊલટી થતા હોય તો સવારે ઊઠીને ખાખરા ખાઈને ગ્લુકોઝનું પાણી પીવાથી રાહત થાય છે.
- ઊલટીની માત્રા વધારે હોય, તો ડોક્ટરની સલાહ મુજબ દવા લેવી.
- મળ-મૂત્ર કે વાયુના આવેગને ક્યારેય રોકીને રાખવો જોઈએ નહીં.
- પહેલા ત્રણ મહિના લાંબો પ્રવાસ ટાળવો.
- ઉપવાસ ન કરવા અને રાત્રે ઉજાગરા ના કરવા. મૈથૂન ટાળવું.

માનસિક ઉપાય

- હવે બાળક આવવાનું હોય તેનું પ્રેમથી મનમાં સ્વાગત કરવું.
- ચિત્ત પ્રસન્ન રહે તે માટે મંદિર જવું. ભક્તિ સંગીત કે હળવું મનગમતું સંગીત સાંભળવું. સંગીત દર્દભર્યું કે ઘોંઘાટિયું ન સાંભળવું.
- ઘ્રાસકો પડે તેવી ઊંચી જગ્યાએથી જોવું નહીં કે એવી કોઈ ફિલ્મો કે છળ-કપટ વાળી સીરિયલો જોવી નહીં. ટી.વી.-સિનેમાથી દૂર જ રહેવું.
- કર્કશ અને ઘોંઘાટિયા વાતાવરણથી શક્ય હોય તો દૂર રહેવું.

મહિનો	ગર્ભનો વિકાસ
ચોથો મહિનો	• બાળક છ ઇંચ જેટલું લાંબું થાય છે. • મા બાળકની લાતોનો સ્પષ્ટ અનુભવ કરે છે. • સ્ટેથોસ્કોપથી બાળકના હૃદયના ધબકારા સાંભળી શકાય છે.
પાંચમો મહિનો	• બાળક આઠ ઇંચ અને લગભગ પાંચસો ગ્રામ વજનનું થાય છે. • માને બાળકના દરેક હલનચલનનો અનુભવ થાય છે.
છઠ્ઠો મહિનો	• બાળક બાર ઇંચ લાંબું અને લગભગ એક કિલોગ્રામ વજન ધરાવે છે. • ફેફસાંમાં પ્રવાહી ભરાવાથી તે ફુલાય છે. 

બીજો તબક્કો : ૪ થી ૬ મહિના

શારીરિક અને માનસિક ફેરફાર

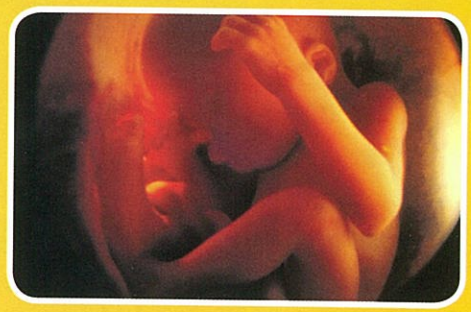
- આગળની તકલીફો ઓછી થતી જાય છે. ભૂખ લાગવા માંડે છે. વજન વધતું જાય છે.
- જઠર અને આંતરડાની ગતિ મંદ પડવાને કારણે પેડુમાં દુઃખાવો, એસીડીટીની શક્યતા હોય છે.
- પેટની ચામડી થોડી કાળી પડે છે. વચ્ચે લાઈન પણ થાય છે, થોડી ખંજવાળ આવે છે.
- પ્રેગનન્સી હોર્મોન્સને કારણે સફેદ પાણી વધુ પડે છે એટલે સ્વચ્છતા રાખવી જરૂરી છે.
- સ્તનની ડીંટડીમાંથી થોડું દૂધ બહાર આવે છે.

શારીરિક ઉપાય

- બને તેટલો મોળો ખોરાક, રેસાવાળો ખોરાક લેવો જોઈએ.
- શક્ય એટલું પાણી-જ્યુસ પીવું જોઈએ.
- પોતાનું પોષણ, ગર્ભનું પોષણ અને ધાવણના નિર્માણની ત્રેવડી જવાબદારી આહાર મારફતે પૂરી કરવાની છે.
- પાણી સ્વચ્છ, જંતુરહિત એટલે કે ઉકાળેલું પીવું.
- ડીંટડીમાંથી દૂધ દબાવીને કાઢી લેવું જેથી છિદ્રો બુરાઈ ન જાય.

માનસિક ઉપાય

- હંમેશાં આનંદમાં રહેવું. પ્રસન્નચિત્ત રહેવું.
- ભય અને ચિંતાથી દૂર રહેવું. આ માટે સંગીત, ધ્યાન અને સારું વાંચન કરવું.
- વેર-દ્વેષભાવથી પર રહેવું. એની સીધી અસર બાળક ઉપર થાય છે.
- પાંચમા મહિનામાં બાળકના મનનો વિકાસ થતો હોવાથી પઝલો, તર્કશક્તિને લગતાં પુસ્તકો કે વિચારો વાંચવાં.
- છઠ્ઠા મહિનામાં બુદ્ધિ વિકાસ પામતી હોવાથી ખાસ, સંગીત, ચિત્રકળા, ભરતકામ, કમ્પ્યૂટર વગેરે શીખવું કે પ્રયાસ કરવો.

મહિનો	ગર્ભનો વિકાસ
સાતમો મહિનો	• બાળક ચૌદ ઇંચ લાંબું અને લગભગ દોઢ કિલોગ્રામ વજન ધરાવે છે. • બાળકના પૂર્ણ વિકાસનો આ તબક્કો છે.
આઠમો મહિનો	• બાળક બાવીસ ઇંચ લાંબું અને લગભગ ત્રણથી સાડા ત્રણ કિલોગ્રામ વજન ધરાવે છે. • બાળકનું કદ વધવાથી હલનચલન માટે ઓછી મોકળાશ મળે છે. 
નવમો મહિનો	• વજનમાં ખાસ વધારો થતો નથી. • લગભગ ૨૬૦ થી ૨૮૦ દિવસમાં થતી બાળકની ડિલીવરી નોર્મલ ગણાય છે.

ત્રીજો તબક્કો : ૭ થી ૯ મહિના

શારીરિક અને માનસિક ફેરફાર

- પેટ વધતું હોવાથી ચાલવામાં તકલીફ થાય છે.
- કરોડરજ્જુના સ્નાયુઓ થોડા ઢીલા થવાથી કમરનો દુઃખાવો, પેટમાં દુઃખાવો, પગ જકડાઈ જવા, ઊંઘ ડીસ્ટર્બ થવી, પગમાં સોજા આવવા, ચક્કર આવવા, છાતીમાં બળવું, થાક લાગવો, અકારણ ગુસ્સો આવવો, અમુક વસ્તુઓ વધુ ખાવાનું મન થવું વગેરે જણાય છે.
- નવમા મહિનામાં તકલીફ ઘટતી જાય છે.

શારીરિક ઉપાય

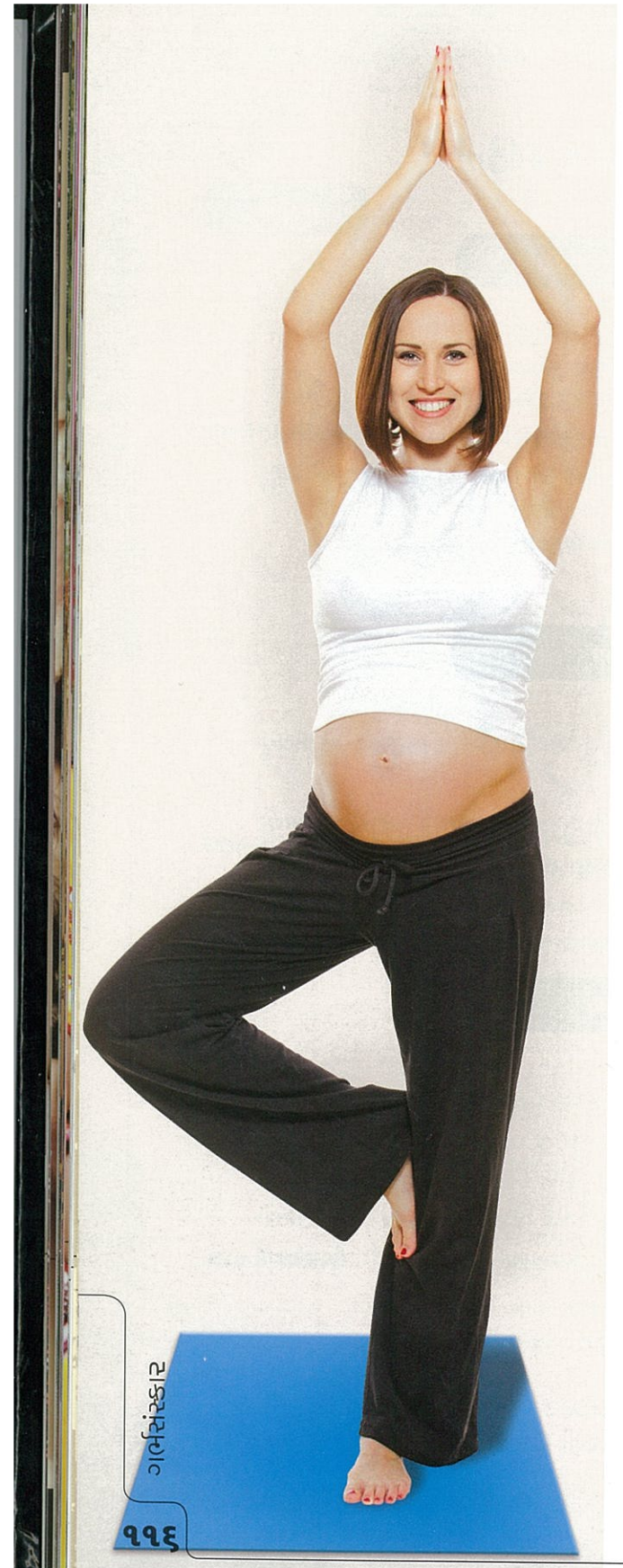
- દર પંદર દિવસે અને છેલ્લા મહિનામાં દર અઠવાડીયે ડોક્ટરને બતાવવું અનિવાર્ય છે.
- કમર દર્દમાં દવા લેવી નહીં, પણ ડોક્ટરની સૂચના અનુસાર વધારે દુઃખાવો જણાય તો મલમ લગાડી શકાય. હળવી કસરત કરવી.
- પગ લટકતા ન રાખવા.

માનસિક ઉપાય

- રાત્રે એકાદ કિલોમીટર ચાલવું અથવા રાત્રે સારાં પુસ્તકોનું વાંચન કરવું.
- 'આ પૃથ્વી પર લગભગ સાડા છ અબજ લોકો છે. જે બધા જ આ રીતે માતા થકી જ જન્મ પામ્યા છે.' માટે ચિંતા ન કરવી. ભગવાન બધું જ સારું કરશે.
- કહેવાય છે કે ગભાર્વસ્થાના ૯ મહિના દરમ્યાન જેટલી તકલીફ પડે, તેટલો બાળક પ્રત્યે પ્રેમ વધે છે. માટે આ મુશ્કેલીઓને આનંદ સાથે માણવી. કુદરતની આ રચનાને સહર્ષ સ્વીકારવી.

ખાસ સૂચના

- પ્રથમ મહિનાથી જ દર મહિને કે ૧૫ દિવસે ડૉક્ટર પાસે જવું અનિવાર્ય છે.
- કાંઈ પણ અજૂગતું જણાય, તો તુરંત જ ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. એમાં જરાય આળસ કે શરમ ન સેવવી.



સગર્ભા માટે આસનો-કસરતો

- આ અવસ્થામાં આળસુ થઈને પડ્યા રહેવું, એ વિચારધારા તદ્દન ખોટી છે. કસરત, વોકીંગ, હળવાં કામ, યોગાસન અને પ્રાણાયામ વગેરે દ્વારા શરીર લચીલું રહેવું જોઈએ.
- યોગ અને પ્રાણાયામના ફાયદા જીવનના દરેક તબક્કે છે જ. તેમ છતાં ગર્ભાવસ્થા માટે ખાસ એ જાણવું જરૂરી બને છે કે કયાં આસનો તેમજ પ્રાણાયામ ગર્ભાવસ્થાના કયા તબક્કે કરી શકાય અને કયા ન કરી શકાય.
- યોગ અને પ્રાણાયામથી તણાવો દૂર થાય છે, ચિંતાઓ ટળે છે અને હળવાશનો અનુભવ થાય છે. શરીર અને મન સ્ફૂર્તીલાં બને છે અને આખો દિવસ તાજગી અનુભવાય છે. માતાના મનની પ્રફુલ્લિતતા ગર્ભસ્થ બાળક માટે અત્યંત લાભદાયી પૂરવાર થાય છે.
- સમય અને અન્ય અનુકૂળતાવાળી માતાઓ યોગ કરે તે ઈચ્છનીય છે. ગર્ભસંસ્કાર માટે ખૂબ જ સહાયક પૂરવાર થશે. ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તંદુરસ્તી જળવાશે અને વળી 'નોર્મલ ડિલીવરી' થવામાં અત્યંત સહાયક બનશે. આ ઉપરાંત શરીર સુંદર, લચીલું અને સુડોળ બની રહેશે. જે જીવનનાં સર્વે કાર્યોમાં ઉપયોગી બનશે. યોગ કરનાર માતાના બાળકને પણ આ તમામ લાભો પ્રાપ્ત થશે.
- ગર્ભાવસ્થામાં મુખ્યત્વે ત્રણ વિભાગ હોય છે. પહેલા ત્રણ મહિના, વચ્ચેના ત્રણ મહિના અને છેલ્લા ત્રણ મહિના. આ ત્રણેય તબક્કામાં ગર્ભમાં જુદા જુદા માપદંડથી વિકાસ થાય છે અને સ્ત્રીના શરીરમાં પણ અલગ અલગ પ્રકારના બદલાવ આવે છે એટલે સ્ત્રીને દરેક તબક્કે વિશિષ્ટ વ્યાયામની જરૂર પડે છે.

યોગક્રિયાઓ - ૧

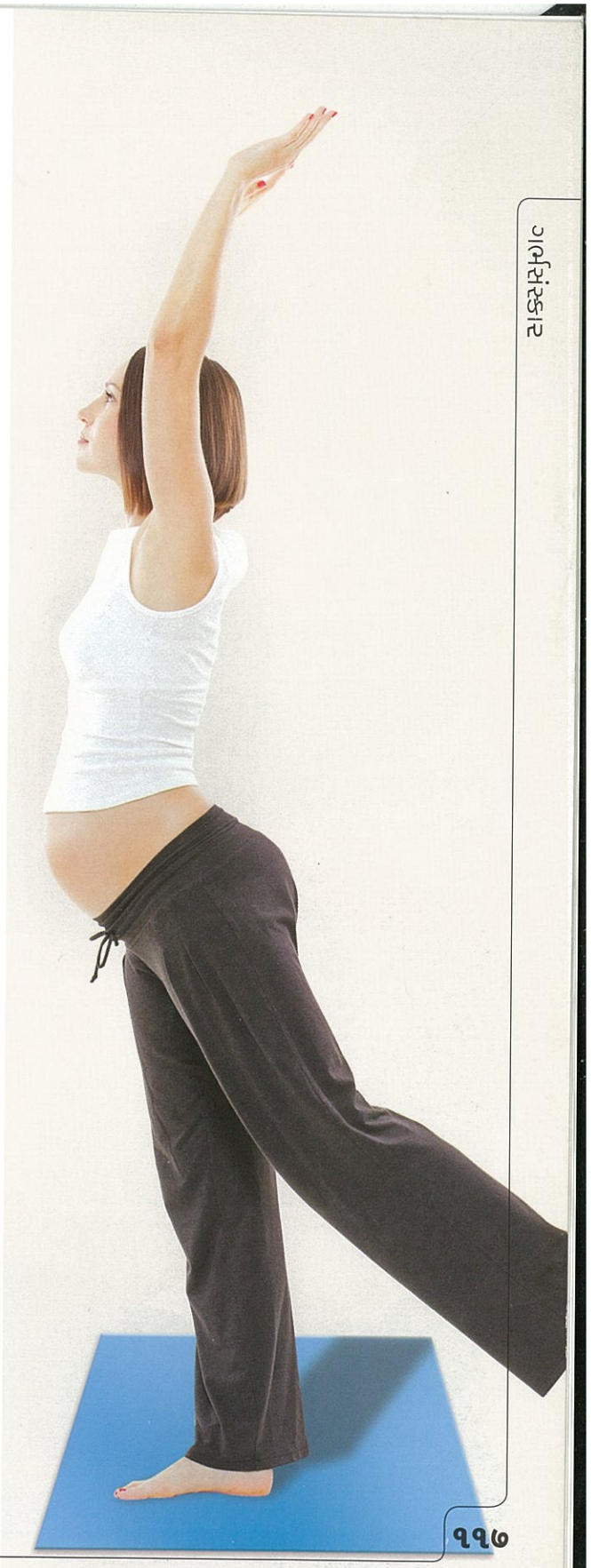
કેટલાક વ્યાયામ નવે નવ મહિના કરી શકાય છે .

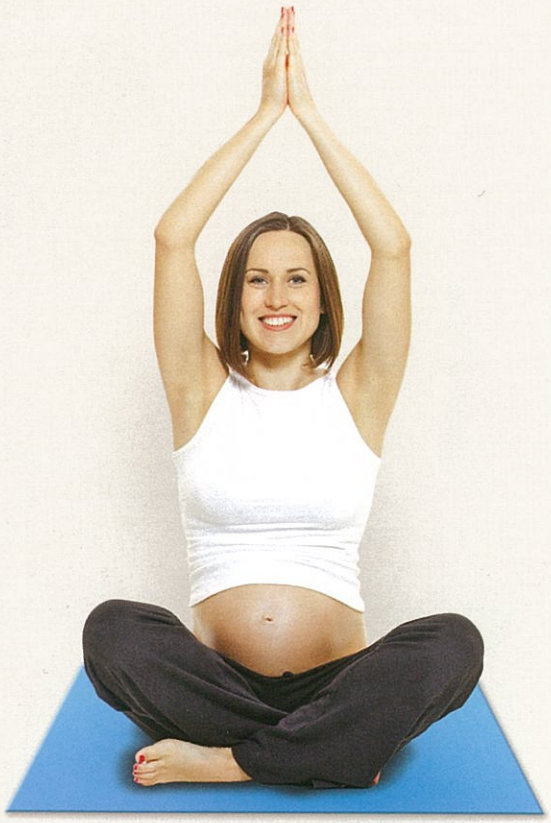
૧. ચાલવું : ચાલવાથી રક્તપરિભ્રમણ સુધરે છે અને પ્રસૂતિ કુદરતી રીતે થવામાં મદદરૂપ બને છે. સવારે ચાલવા જવું શ્રેષ્ઠ છે, પણ સમય ન મળે તો જમવાનો સમય છોડી કોઈ પણ સમયે ચાલવા જઈ શકાય. પહેલા ૩ મહિના દરરોજ ૧૫ મિનિટ, મધ્યના તબક્કામાં ૩૦ મિનિટ અને છેલ્લા ૩ મહિના લગભગ ૪૫ મિનિટ જેટલું ચાલવું જોઈએ. ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમ મુજબ માથું ગર્ભમાં મોટું હોવાથી ચાલવાથી નૈસર્ગિક સ્થિતિમાં (નીચે તરફ) આવે છે. ને કુદરતી પ્રસૂતિ થવામાં મદદ મળે છે. સોજા આવે તો પણ ચાલવાનું છોડવું જોઈએ નહીં. પગમાં સોજા આવે તો પગમાં ઓશિકું મૂકીને ઘડથી પગ ઊંચે રહે તે રીતે આરામ કરી લેવો.

૨. સુખાસન, પદ્માસન અને વજ્રાસન : આ બધાં આસનો બેસવાના જુદા જુદા પ્રકારો છે. શાક સમારતાં, રોટલી વણતાં કે લેખન કરતા સમયે ઊભા રહેવાને બદલે સુખાસન (પલાંઠી)માં બેસવું સારું. શક્ય હોય તો બધાં કામ પદ્માસનમાં કરવાં. આ ત્રણેય આસન નવે મહિના કરી શકાય તેમ છે.

૩. દીર્ઘ શ્વસન : ગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભ અને સગર્ભાને પ્રાણવાયુની સખત જરૂર હોય છે. માટે સુખાસનમાં બેસી, બંને હાથ પેટ પર મૂકવા. પછી એ રીતે ઊંડો શ્વાસ લેવો કે પેટનો ઘેરાવો વધ્યો હોવાનો હાથને અનુભવ થાય. પછી પેટ અંદર જતું અનુભવાય તે રીતે ધીમી ગતિએ શ્વાસ છોડવો.

માત્ર છાતીમાં શ્વાસ લેવાની જગ્યાએ ગર્ભવતી બહેનોએ પેટ ઉપર હળવો હાથ મૂકી પેટ થોડું ફૂલે એ રીતે ઊંડા શ્વાસ લેવા. સવારમાં પથારીમાં ઊઠ્યા બાદ, પાંચેક મિનિટ આમ કરવાથી ખૂબ ફાયદો થશે. વળી, દિવસ દરમિયાન થોડીક અસ્વસ્થતા લાગે, બેચેની લાગે, માનસિક તાણ લાગે કે જીવ ગભરાય ત્યારે આ ક્રિયાથી સારું લાગશે. ઉલ્ટી, ઉબકાં વગેરેની ફરિયાદ પણ ઓછી થશે.





૪. પ્રાણાયામ : પ્રાણાયામ નોર્મલ ડિલીવરી માટે ખૂબ જ મદદરૂપ થાય છે. અનુભવ ન હોય, તો પ્રાણાયામ પોતાની રીતે કરવા નહીં. નિષ્ણાતોની દેખરેખ અને માર્ગદર્શન મુજબ કરવું. આનાથી મન પ્રફુલ્લિત રહે છે. પ્રાણાયામ કરવા માટેની જગ્યા શાંત અને મોકળી હોય તે જરૂરી છે. ગર્ભાવસ્થામાં દીર્ઘ શ્વસન અને પ્રાણાયામ કરવાથી પ્રસૂતિ વેળાએ બિલકુલ થાક લાગતો નથી. ઓમકાર ગુંજન એ પ્રાણાયામનો એક સર્વોત્તમ પ્રકાર છે. ભ્રમરી પ્રાણાયામ પણ શરીરને ફાયદો કરે છે. અને તેનાથી બીજા ફાયદા તો થાય છે જ, પણ સાથો સાથ બાળક પ્રજ્ઞાવાન, મેધાવાન અને બુદ્ધિવાન બને છે.

૫. શવાસન અને યોગનિદ્રા : ગર્ભાવસ્થાના નવે નવ મહિના કરી શકાય તેવું આસન એટલે શવાસન. બીજા કોઈ પણ આસન કરી લીધા પછી શવાસન કરી લેવું. રાત્રે સૂતાં પહેલાં થોડીવાર શવાસન કરી લેવું. યોગનિદ્રાને શવાસનનો સર્વોત્તમ પ્રકાર કહ્યો છે. એમાં સંગીત અને કહેલી હકારાત્મક સૂચનાનો સમન્વય વધારે પ્રભાવિત કરે છે. મન શાંત કરવા અને હોર્મોનનું સંતુલન સાધવા શવાસન-યોગનિદ્રા ઉપયોગી છે. છેલ્લા ત્રણ મહિનામાં બ્લડપ્રેશર પણ આનાથી નિયંત્રણમાં રહે છે. ગર્ભને પૂરા પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુ મળે છે.

યોગક્રિયાઓ - ૨

કેટલાક વ્યાયામ ખાસ સમય પ્રમાણે કરી શકાય છે.

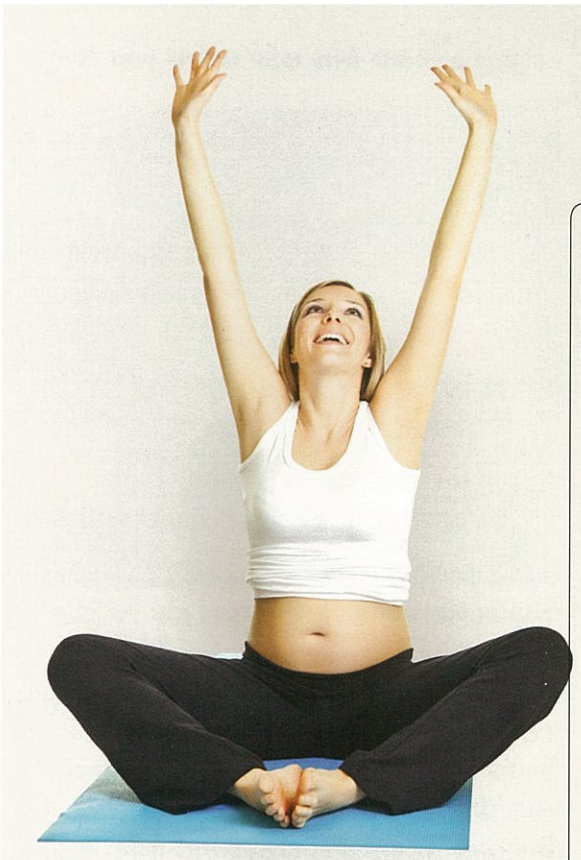
ગર્ભાવસ્થામાં મુખ્યત્વે શરૂઆતના ત્રણ મહિનામાં ગર્ભ અસ્થિર હોય છે એટલે આ સમય દરમિયાન અઘરાં આસનો કરવાં નહીં. તથા છેલ્લાં ૩ મહિનામાં પેટ મોટું હોઈ આસનો અશક્ય બને છે. માટે પાંચમાં, છઠ્ઠા અને સાતમા મહિનામાં યોગાસનો ભરપૂર કરવાં સહેલાં છે.

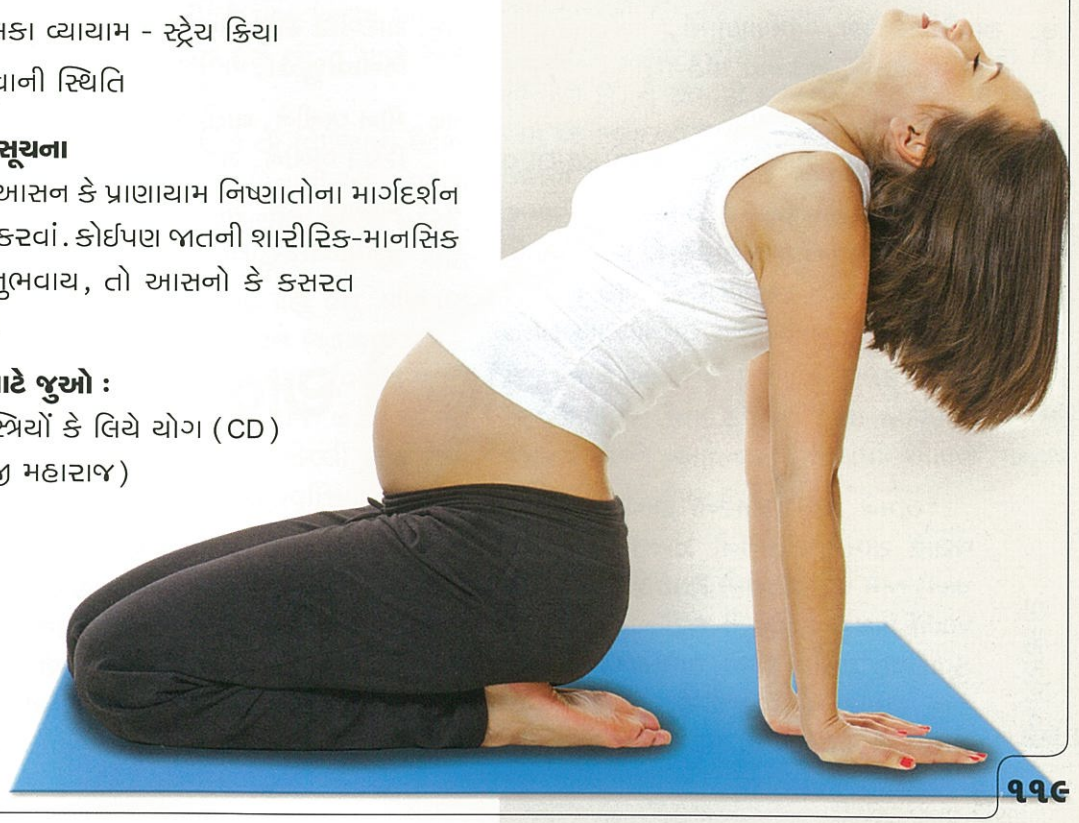
પૂર્વ કે પશ્ચિમ દિશામાં બેસી યોગાસન કરવા અને એની પહેલાં પ્રાર્થના કરવી. પવન વધારે ન

હોવો જોઈએ. પેટ ભરેલું ન હોવું જોઈએ. (જમ્યા બાદ ૩ કલાકે. પાણી પીધા બાદ અડધા કલાક પછી) આસન કે પ્રાણાયામ વખતે નીચે ગરમ કે સાદું વસ્ત્ર પાથરવું અનિવાર્ય છે. કે જેથી શરીરનો કોઈ અંગ જમીન કે ફરસને અડે નહીં. પ્રાતઃકર્મ પતાવીને ખાલી પેટે આસનો કરવાની કાળજી લેવી. કોઈપણ આસન આરામદાયક લાગે તે રીતે કરવાં. નિષ્ણાતોની મદદ વિના કરવા નહીં.

આપની અનુકૂળતા મુજબ નીચેનાં આસનો કે વ્યાયામ નિષ્ણાતો પાસેથી શીખવાં.

૧. બટરફલાય(પતંગિયું) સંતુલન ક્રિયા
૨. સંતુલન ક્રિયા સ્નેહ
૩. હૃદયચક્ર-ઉન્મીલન
૪. ગોમુખાસન
૫. કાક બૈઠક
૬. મેરુ તરંગ
૭. અર્ધમાર્જારાસન
૮. હલકા વ્યાયામ - સ્ટ્રેચ ક્રિયા
૯. સૂવાની સ્થિતિ





■ ખાસ સૂચના

કસરત, આસન કે પ્રાણાયામ નિષ્ણાતોના માર્ગદર્શન મુજબ જ કરવાં. કોઈપણ જાતની શારીરિક-માનસિક તાણ અનુભવાય, તો આસનો કે કસરત ન કરવાં.

■ વધુ માટે જુઓ :

સગર્ભા સ્ત્રિયોં કે લિયે યોગ (CD)
(રામદેવજી મહારાજ)

ગર્ભધારણ માટેનું ગીત

આતમીયો એક, આવ્યો મજાનો,
આનંદનો એ, લાવ્યો ખજાનો;

૧. વ્હાલો વ્હાલો, લાડકવાયો,
પ્યારો પ્યારો, ખૂબ મજાનો;

૨. કૂખમાં મારી, આવી છૂપાયો,
આનંદ આનંદ, હોંશે વધાવ્યો; આતમીયો ૦

૩. આનંદ-મંગળ, માત-પિતામાં,
આનંદ-મંગળ, જાતિ-કૂળમાં;

૪. આવો પધારો, લાડકવાયા,
બની ગયા તમે, હવે અમારા; વ્હાલો વ્હાલો ૦

૫. સ્વાગત સ્વાગત, આવો પ્યારા,
ખૂબ ખીલવશું, જીવન ક્યારા;

૬. સાથે રહેશું, સાથે જીવશું,
સુખમાં-દુ:ખમાં, સાથે હસશું; આતમીયો ૦

૭. આવી ગયા છો, ગર્ભશાળામાં,
ભણશું ગણશું, નવ નવ મહિના;

૮. રમશું જમશું, સાથે સૂઈશું,
છીએ જુદા પણ, સાથે જીવશું; વ્હાલો વ્હાલો ૦

૯. હળી મળીને, એક બનીને,
એક બીજાને, અનુકૂળ થઈને;

૧૦. કેવી મજા ભઈ, પડવાની છે?
હેં ને બેટા, તન મન નાચે!; આતમીયો ૦

૧૧. આતમીયો છે, બડો દુલારો,
બેટી હોય કે, બેટો પ્યારો;

૧૨. બધું કરીશું, સારા બનવા,
સારો બનજે, હોં ને બેટા; વ્હાલો વ્હાલો ૦

૧૩. ખુશી ખબર હું, જગને આપું,
અભિનંદન હું, તુજને આપું;

૧૪. તકલીફ કંઈ પણ, નહિ પડવા દઉં,
સુખમાં રહેજે, ક્યાંય નહિ જઉં; આતમીયો ૦

૧૫. ધ્યાન પૂરતું, રાખીશ તારું,
કંઈ પણ જોઈએ, કહી દેવાનું;

૧૬. યાદગાર આ, નિવાસ તારો,
બનાવીશું હા, ગર્ભશાળાનો; વ્હાલો વ્હાલો ૦

૧૭. મૌન બનીને, વાતો કરશું,
સ્થિર બનીને, સાથે ઊડશું;

૧૮. અત્યારે બસ, આટલું કહું છું,
તું આવ્યો; હું ધન્ય બની છું; આતમીયો ૦

ગર્ભસંસ્કારનો અનુભવ

'અમને ગર્ભસંસ્કારના જ્ઞાનની ખબર હતી. જ્યારે અમને સંતાનની ઝંખના થઈ ત્યારે સૌ પ્રથમ અમે પતિ-પત્નીએ અમારી કુળદેવી આગળ ખોળો પાથરીને વિનંતી કરી : હે મા! અમે હવે કુળદીપક ઝંખીએ છીએ. અમારા બન્નેનો સ્વભાવ અને અમારા પરિવારના સંસ્કારોને ધ્યાને લઈને અમને એવા આત્માની ભેટ આપજે જે અમારું કુળ દીપાવે.'

'અમે રાત્રે વહેલાં સૂઈ જતાં અને વહેલી સવારે ઊઠી, સ્નાન કરી બન્ને પ્રાર્થના કરતાં અને ત્યારબાદ ખૂબ જ પ્રસન્ન અવસ્થામાં અમારું શારીરિક મિલન થતું. જાણે શરીરની સાથે આનંદમય આત્મીય મિલન! જ્યારથી અમે સંતાનની ઝંખના કરી ત્યારથી અમારો આ

રોજિંદો ક્રમ ચાલ્યો. અમને જે દિવસની રાહ હતી તે દિવસ આખરે આવી ગયો. '

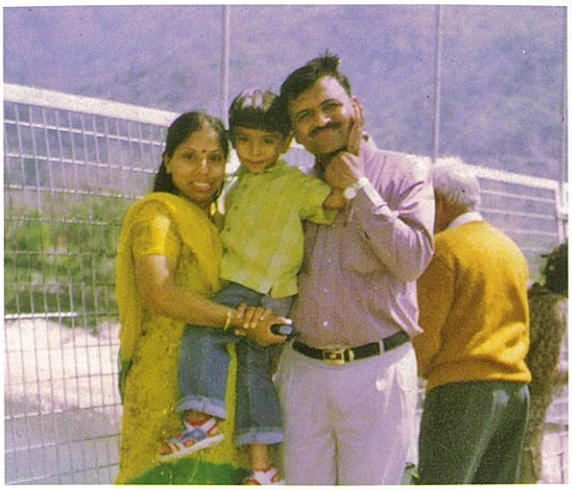
'અમે ડોક્ટરને ત્યાં ગયા અને ખ્યાલ આવ્યો કે મનીષા(મારી પત્ની)ને પ્રેગનન્સી રહી છે. અમારે માટે ખૂબ આનંદનો એ દિવસ હતો. અમને લાગે છે કે અગમના આશીર્વાદથી મનીષાને છેલ્લી ક્ષણ સુધી કોઈ તકલીફ ન થઈ. જ્યારે મનીષાને છેલ્લા બે મહિના બાકી હતા અને ઘેરથી પિયરની વિદાય અપાઈ ત્યારે મારા પિતાજી ચોધાર આંસુએ રડ્યા અને બાપની જેમ વિદાય આપી. મારી બાએ પણ એટલા જ પ્રેમથી ભવ્ય જમણવારનો કાર્યક્રમ આયોજિત કરીને તેને વિદાય આપી.'

'મનીષાને શું વાંચવું તેનું મેં કોઈ દબાણ નહોતું કર્યું, પણ તેને જે ગમે તે વાંચવાનું કહ્યું. તેણે સ્વામી વિવેકાનંદ અને બિરબલની વાર્તાઓ ખૂબ પસંદ આવતી. અમારું બાળક ગર્ભમાં હતું ત્યારે પણ અમે તેની સાથે સતત વાતચીત કરતા અને અમે તેને આવકારવા કેટલા આતુર છીએ, તે કહેતા રહેતા. આ પુસ્તકમાં લખેલ છે તેવી લગભગ બધી બાબત અમે અનુસરતા. તદુપરાંત મારી બા પાસેથી શીખેલી એક બાબત મેં ખાસ કરવાનું જણાવ્યું હતું અને તે હતું દરરોજ કીડીઓના દરમાં લોટ કે અનાજ નાખવાનું. તેની પાછળની ભાવના હતી: હે પ્રભુ ! તારા આટલા જીવોને હું ઉગારવાનો પ્રયાસ કરું છું. તું મારો એક જીવ ઉગારી લેજે.'

'મનીષા છઠ્ઠા સાતમા મહિને તો વિપશ્યના ધ્યાન શિબિરમાં ગઈ હતી અને સતત પોતાની અંદર રહેતા આત્મા સાથે આંતરમનથી વાતચીત કરતી રહેતી. શાંત અને આધ્યાત્મિક વાતાવરણ દ્વારા શ્રેષ્ઠ આત્માનું આધ્યાત્મિક પોષણ થઈ રહ્યું હતું. પરિણામ એ આવ્યું કે મનીષા છેલ્લે ડોક્ટરને બતાવવા બપોરે દવાખાને ગઈ. ૪.૩૦ વાગ્યે અમારા કુંવરનો જન્મ નોર્મલ ડીલીવરીથી થયો અને સાંજે ૭.૩૦ વાગ્યે કુંવરને લઈને તે ઘેર આવી ગઈ. છેલ્લી ક્ષણ સુધી આનંદમય, ભક્તિમય અને સતત પ્રવૃત્તિમય રહી તેનું આ પરિણામ હતું.'

'આજે અમારો સોહમ્ ચોથા ધોરણમાં મા અમૃતમયી જેવી આધ્યાત્મિક વાઈબ્રેશનવાળી સ્કૂલમાં અભ્યાસ કરી રહ્યો છે. સ્કૂલમાંથી, ક્લાસીસમાંથી, કુટુંબમાં થી ચારેબાજુથી તેની સતત પ્રશંસા થતી રહે છે. બાળસહજ જે રમતિયાળપણું હોય તે તો સ્વાભાવિક

કુમાર અને મનીષા પટેલ સાથે લાડકો સોહમ્



રીતે હોય જ, પણ સાથે સાથે દરેક બાબતને જોવાની અને મૂલવવાની તેની રીતે અલગ છે અને અમે તેનો અહેસાસ કરીએ છીએ. હું અને મનીષા મારી બહેન વિશે કેટલીક અણગમતી બાબત ઉપર ચર્ચા કરતા હતા ત્યારે તેણે મને કહ્યું, 'પપ્પા એમાં શું? એમની નજરે એ સાચા છે અને તમારી નજરે તમે સાચા છો!' દસ વર્ષનો અમારો દીકરો અમને અત્યારે આવી સમજણ આપે છે, તો ભવિષ્યમાં તે આ સમાજને કેટલું અર્પણ કરશે ?'

'આજે અમારા દીકરા સોહમ્માં જે સંસ્કારો છે, સમજણ છે, તે અમારી કલ્પનામાં પણ નથી આવતા. અમે બે કલાકની ધ્યાન શિબિરમાં જઈએ અને તેને કહીએ કે તું ઘેર રહી ટી.વી. જોજે. તો તે ના પાડી અમારી સાથે આવે છે અને તે પણ કોઈપણ જાતના વિક્ષેપ વગર બે કલાક ધ્યાનમાં અમારી સાથે જોડાય છે. મને લાગે છે મનીષાના વિપશ્યના શિબિર અને સતત આધ્યાત્મિક સાન્નિધ્યનું આ પરિણામ છે.'

'અમને આનંદ છે કે આવાં પુસ્તકો દ્વારા સંસ્કારી અને ખૂબ જ ઉત્તમ કોટિના જીવો આપણા સમાજમાં અવતરે અને આવનારા સમયમાં આપણે મનુષ્ય ગરિમાને ખૂબ ઉપર લઈ જઈએ.'

■ **અનુભવ દાતા વિશે માહિતી**

શ્રી કુમારભાઈ પટેલ, અમદાવાદ.

ફોન નં.: ૦૭૯-૨૭૪૫૧૪૧૭.

લેખક પરિચય

■ **શ્રી સુરેશ પ્રજાપતિ**

(મોટીવેશન ટ્રેનીંગ કન્સલ્ટન્ટ. તાલીમ, લેખન, વાંચન અને ફરવાનો શોખ.)

■ **અનુભવ**

સરકાર, કોર્પોરેટ, એનજીઓ, સામાજિક સંસ્થાઓ, શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં તાલીમ અને વર્કશોપ દ્વારા મોટીવેશન પૂરું પાડવું, તે મુખ્ય શોખ અને વ્યવસાય છે. લેખન દ્વારા તેઓ સમાજમાં તેમનું યોગદાન આપતા રહ્યા છે. અત્યાર સુધીમાં તેમનાં લગભગ ૧૭ પુસ્તકો પ્રકાશિત થયાં છે. કેટલાંક પુસ્તકો તાલીમના મોડ્યૂલ ટ્રેઈનરો અને કાર્યકર્તા માટે પણ પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યાં છે.

સુરેશભાઈએ સને ૧૯૯૪થી ૨૦૧૧ સુધીમાં લગભગ ૫,૦૦૦થી વધારે તાલીમ/શિબિરો કરી હશે અને લાખો લોકોને તેમના જીવનને અસરકારક અને પ્રભાવી બનાવવામાં તેઓ ઉદ્દીપક બન્યા છે.

ટાટા કેમિકલ્સ, ટાટા પાવર, જેબી ગ્રૂપ, અંબુજા સિમેન્ટ, રોટોફ્લિટ એન્જિનિયરીંગ જેવા કોર્પોરેટ, પારલે ટ્રસ્ટ, આગાખાન સંસ્થા, પર્યાવરણ શિક્ષણ કેન્દ્ર, જિલ્લા ગ્રામવિકાસ એજન્સી, સેવા સંસ્થા વગેરે નામાંકિત સંસ્થાઓ, તેમજ કોર્પોરેટ સીએસઆર સાથે જોડાઈને તેમણે વિવિધ તાલીમ કાર્યક્રમો કર્યા છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન વાંચવા જેવાં લેખકનાં અન્ય પ્રકાશનો

પ્રકાશન મેળવવા માટે સંપર્ક :
આકાર એમ્પાવરીંગ પ્રા. લીમીટેડ
બી-૩૦૪, અક્ષત એવન્યૂ,
રેવતી ટાવર સામે,
રામદેવનગર(સેટેલાઇટ),
અમદાવાદ - ૩૮૦૦૧૫.
ફોન: ૦૭૯-૨૬૮૬૦૭૨૬

E-mail:
aakar_group@yahoo.com
suresh@aakarindia.org
www.aakarindia.org

ઈન્ફીનીટી ઈન્ડિયા પરિચય

■ **સદ્‌ભાગ્ય**

'Empowering Humanity' આ વિઝન સાથે, દરેક મનુષ્યને સફળ થવામાં સહાયરૂપ બનવાનું સદ્‌ભાગ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે રચાયેલ સામાજિક સંસ્થા (NGO) એટલે ઈન્ફીનીટી ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન.

■ **આત્મવિશ્વાસ**

પૃથ્વી પર જન્મેલ દરેક મનુષ્યમાં જુદાં જુદાં ક્ષેત્રે સફળ થવાની સંપૂર્ણ ક્ષમતા છે જ. જરૂર છે બસ થોડી પ્રેરણાની. કાંઈક પ્રેરણાના સ્ત્રોત બની, દરેક મનુષ્યને ઉત્કૃષ્ટ બનાવવાના આત્મવિશ્વાસ સાથે જન્મેલ સંગઠન એટલે ઈન્ફીનીટી ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન.

■ **કટિબદ્ધતા**

અસફળતામાં રહેલી સફળતાને શોધી, માનવમાં રહેલા મહામાનવને જગાડવાનું કાર્ય કરતી આ સ્વૈચ્છિક સંસ્થા વિવિધ આયોજનો દ્વારા માનવ જીવનના દરેક તબક્કે જરૂરી એવી તાલીમ આપી, મનુષ્યને તેના લક્ષ્ય સિદ્ધ કરવામાં અત્યંત સહાયરૂપ બનવા કટિબદ્ધ છે.

■ **આયોજન**

અત્યાર સુધીમાં ઈન્ફીનીટી ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશને કેન્દ્ર સરકાર, રાજ્ય સરકાર, સામાજિક અને સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ, ધાર્મિક અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ, નેશનલ અને મલ્ટીનેશનલ કંપનીઓમાં સામૂહિક કે વ્યક્તિગત રીતે, શહેરો અને ગામડાંઓમાં ૧,૦૦૦ થી વધુ તાલીમોનું આયોજન કર્યું છે, જેમાં ૫૦,૦૦૦ થી વધુ તાલીમાર્થીઓએ લાભ લીધો છે.

■ **સેવા પ્રવૃત્તિઓ**

(૧) સેમિનાર, (૨) વર્કશોપ, (૩) પબ્લીકેશન, (૪) સંશોધન, (૫) તાલીમ આયોજન, (૬) સામૂહિક જાગૃતિના કાર્યક્રમો, (૭) વ્યક્તિગત કાઉન્સેલીંગ વગેરે

■ **વિષયો**

(૧) ગર્ભ સંસ્કાર, (૨) આદર્શ બાળઉછેર, (૩) જીવન કૌશલ્ય, (૪) શિક્ષક જાગૃતિ, (૫) અસરકારક અભ્યાસ પદ્ધતિ, (૬) પતિ-પત્ની સંબંધો, (૭) જીવનમાં આધ્યાત્મિકતા, (૮) પબ્લીક સ્પીકીંગ, (૯) મોટીવેશન, (૧૦) વ્યક્તિત્વ વિકાસ, (૧૧) મેનેજમેન્ટ, નેતૃત્વ અને ટીમવર્ક, (૧૨) ક્રીએટીવીટી વગેરે

■ **આહ્‌વાન**

જો આપ સમાજ ઉત્કર્ષના આ મહાન કાર્યમાં અમને સાથ અને સહકાર આપવા ઈચ્છુક હો, તો ઉપરોક્ત વિષયો પર અમારા સેમિનાર કે વર્કશોપનું આયોજન આપના સમાજ કે ગ્રુપમાં કરી શકો છો. આ ઉત્કૃષ્ટ કાર્યમાં સહભાગી થવા આપને પણ આહ્‌વાન છે.

ઈન્ફીનીટી ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન દ્વારા એક ક્લબનું પણ નિર્માણ કરવામાં આવ્યું છે. જે અંતર્ગત સભ્ય બનનાર દરેક વ્યક્તિને સમગ્ર વર્ષ દરમ્યાન જે તે વિષય અંતર્ગત જરૂરી કાઉન્સેલીંગની સેવા પૂરી પાડવામાં આવે છે. જો આપ પણ આ ક્લબના મેમ્બર બનવા ઈચ્છુક અને ઉત્સુક હો, તો આજે જ ઈ-મેઈલ દ્વારા આપનું રજિસ્ટ્રેશન કરાવો.

Website : www.infinity-india.org | E-mail : info@infinity-india.org

‘માઁ, તું મારા માટે આટલુંય નહીં કરે ?!’

‘માઁ ! તારામાં આર્યાવર્તનું તેજ છે. અર્જુન, અભિમન્યુ, પ્રહલાદ, વિવેકાનંદ, સાવિત્રી જેવાં સંતાનોને જન્મ આપવો એ તારા માટે ચપટીનું કામ છે.

સમગ્ર વિશ્વના તમામ વૈજ્ઞાનિકો, વિચારકો અને કલાકારો જે સર્જન ન કરી શકે, તે તું કરી શકે છે.

માતૃત્વ એ તો તને જ મળેલ ઈશ્વરના મહાન આશીર્વાદ છે.

શું તને દિવ્ય સંતાનનું સપનું નથી ?

છેને ?... પણ એ સપનું ત્યારે જ સાકાર થશે જ્યારે તને ગર્ભસંસ્કારનું જ્ઞાન હશે.

માઁ, મારા માટે આટલું કરીશને !’

- લિ. તને માતૃત્વ અર્પવા આતુર
દિવ્ય આત્મા

™
પ્રકાશક :
ઈન્ફીનીટી ઈન્ડિયા ફાઉન્ડેશન
અમદાવાદ